кулинарные фантазии

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САЛАТЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салат – незаменимый атрибут любого праздничного стола уже давно перестал быть вспомогательным блюдом или закуской, а перешел в разряд самостоятельного блюда. В книге собраны новые оригинальные, популярные и классические рецепты салатов, которые можно приготовить легко и быстро. С помощью наших универсальных рецептов любая хозяйка сможет удивить и порадовать своих друзей и близких.

- Великолепные салаты
- Введение
- Салатные соусы и приправы
- Майонез классический (универсальный)
- Майонез домашний (универсальный)
- Майонез легкий (универсальный)
- Майонез ароматный (универсальный)
- Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)
- Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)
- Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)
- Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)
- Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)
- Масляная заправка (для овощных салатов)
- Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)
- Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)
- Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)
- Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)
- Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)
- Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)
- Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)
- Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)
- Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)
- Салаты из овощей и зелени
- Салат весенний с маринованными огурцами
- Салат из петрушки

- Салат из свежей зелени
- Салат из сельдерея с ореховым соусом
- Салат из свежих овощей с яйцами
- Салат весенний со сметаной
- Салат из зеленого лука
- Салат из зеленого лука, сыра и яиц
- Салат из лука-порея и маслин
- Салат из репчатого лука
- Луковый салат
- Салат из зеленого лука с яйцом
- Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей
- Салат из редиса с майонезом
- Салат листовой с яйцами
- Салат из редьки с пассерованным луком
- Салат из редиса и огурцов по-французски
- Салат из зеленого лука с огурцами
- Салат из редьки и яблок
- Салат закусочный
- Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами
- Салат из моркови
- Салат из моркови с медом
- Салат из моркови с медом и орехами
- Салат из свежих овощей с медом
- Салат из моркови и яблок
- Салат из яблок и моркови с грецкими орехами
- Салат из моркови, яблок и изюма
- Салат из моркови и яблок со сметаной
- Салат из моркови, консервированного горошка и яблок
- Салат из яблок, моркови и брынзы
- Салат из сельдерея и моркови
- Салат из сырых тертых овощей и яблок
- Салат из свежих огурцов в сметане
- Салат из сырых овощей
- Салат из моркови, свеклы и огурцов
- Салат из огурцов в горчичном соусе
- Салат из свежих огурцов и зеленого лука
- Салат из огурцов с репчатым луком
- Украинский салат из огурцов
- Салат из свежих огурцов
- Венгерский салат из огурцов
- Салат из огурцов со сметаной
- Огурцы с зеленым салатом
- Салат из огурцов по-гречески
- Салат из огурцов и яиц

- Салат «Здоровье»
- Салат «Чим-чик-тили»
- Салат из соленых огурцов и свежих помидоров
- Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем
- Салат из помидоров с луком
- Салат из помидоров по-арабски
- Салат из помидоров с хреном
- Салат из помидоров и зеленого горошка
- Салат из помидоров, чеснока и лука
- Салат из риса с помидорами
- Салат из риса с овощами
- Салат из помидоров с чесноком и томатным соусом
- Салат осенний
- Салат из свежих красных помидоров (по-гречески)
- Забавный салат из помидоров
- Салат из помидоров, яиц и огурцов
- Салат «Мельничный»
- Салат из овощей с яйцами
- Салат по-ковбойски
- Салат из помидоров, яиц и сыра
- Салат из помидоров и огурцов
- Салат из помидоров и цветной капусты
- Салат из помидоров с яйцами
- Салат из помидоров и яиц с зеленью и сметаной
- Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока
- Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока
- Салат из помидоров и яблок со сметаной
- Салат из шпината и помидоров
- Салат из свежей капусты с чесноком
- Салат из белокочанной или краснокочанной капусты
- Салат из белокочанной капусты (особый)
- Салат из капусты по-корейски
- Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей
- Салат из зеленой капусты, лука и огурцов
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью
- Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем
- Салат русский
- Салат «Карпатский»
- Салат пикантный китайский
- Салат из белокочанной капусты и чернослива
- Овощной салат с хреном
- Салат «Киевский»
- Салат из разных овощей

- Салат из свежей капусты со сладким перцем
- Салат «Витаминный» (по-таджикски)
- Салат по-румынски
- Салат с капустой и черной смородиной
- Салат из свежей капусты с вареной свеклой
- Салат с маринованной капустой
- Салат из краснокочанной капусты
- Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом
- Салат «Январский»
- Салат из краснокочанной капусты с маслом
- Салат из краснокочанной капусты с чесноком
- Салат с майонезом по-польски
- Салат из краснокочанной капусты с томатами и яблоками
- Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски
- Салат из свежих овощей, краснокочанной капусты и орехов
- Салат из краснокочанной капусты с фруктами
- Салат из краснокочанной и белокочанной капусты
- Салат из краснокочанной и цветной капусты
- Салат из краснокочанной капусты с медом и яблоками
- Салат из цветной капусты
- Салат из цветной капусты
- Салат из цветной капусты и яиц
- Салат из цветной капусты с огурцами
- Салат из цветной капусты и моркови
- Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком
- Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком
- Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом
- Салат из цветной капусты с арбузом, помидорами и фруктами
- Салат из цветной капусты с молочными продуктами
- Салат из цветной капусты с орехами и брынзой
- Салат из картофеля с зеленью
- Салат картофельный
- Салат картофельный с редькой
- Салат «Зеленый»
- Картофельный салат с зеленым луком и укропом
- Салат из картофеля с луком и кислым молоком
- Салат картофельный с горчицей
- Салат «Грибок»
- Салат картофельный с яйцами
- Салат картофельный с яйцами и луком

- Салат картофельный с яблоками и яйцом
- Салат картофельный с яблоками
- Салат картофельный с грибами
- Салат «Новогодний»
- Салат картофельный с горчичным соусом
- Салат из картофеля, соленых огурцов и редьки
- Салат картофельный с солеными огурцами
- Картофельный салат по-эстонски
- Салат картофельный со свежими огурцами, помидорами и сметаной
- Салат из картофеля, сельдерея и майонеза
- Салат картофельный со свежими огурцами и помидорами
- Салат картофельный с солеными огурцами и морковью
- Салат картофельный с солеными огурцами и свеклой
- Салат картофельный с солеными огурцами, консервированным перцем и горошком
- Салат картофельный с огурцами и капустой
- Салат картофельный с капустой
- Салат из картофеля, огурцов и горошка
- Салат картофельный с квашеной капустой
- Салат картофельный с квашеной капустой и сельдереем
- Салат венгерский
- Салат из картофеля и стручковой фасоли
- Салат из овощей с майонезом
- Салат картофельный с фасолью
- Салат картофельный с фасолью и горчицей
- Салат из картофеля и зеленого горошка
- Салат картофельный со свеклой
- Охотничий салат
- Салат картофельный с горохом
- Салат картофельный с хреном
- Салат картофельный со свеклой и горохом
- Салат витаминный
- Салат картофельный с кукурузой
- Салат из картофеля с маринованным перцем
- Весенний салат с картофелем
- Полевой салат
- Салат картофельный с овощами
- Салат «Ориенталь» летний
- Салат по-французски
- Салат овощной по-польски
- Салат «Арлезианский»
- Салат из картофеля и патиссонов
- Салат из картофеля, овощей и сельди

- Салат по-турецки
- Салат из сладкого перца с солеными огурцами
- Салат «Летний»
- Салат из сладкого перца
- Салат из сырого перца с помидорами
- Комбинированный салат из свежего сладкого перца, помидоров и репчатого лука
- Салат из сладкого перца и помидоров с зеленью
- Салат из риса со сладким перцем
- Салат «Витоша»
- Салат из сырых овощей по-болгарски
- Салат из перца, чеснока и орехов
- Салат овощной по-гречески
- Салат из сладкого перца, зеленого горошка и риса
- Салат французский
- Салат из зеленого и красного перца
- Салат из сладкого перца с помидорами
- Салат из печеного сладкого перца по-гречески
- Салат из печеного перца по-трансильвански
- Салат из свеклы с майонезом
- Салат «Фантазия»
- Салат из свеклы «Геллерт»
- Салат из свеклы с грецкими орехами
- Салат из свеклы и яблок
- Салат из свеклы с хреном Вариант I
- Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами
- Салат со свеклой
- Винегрет из овощей
- Винегрет из овощей зимний
- Винегрет с фасолью
- Салат из белой фасоли
- Салат из белой фасоли с помидорами
- Киевский салат
- Салат из белой фасоли и картофеля
- Салат из зеленой стручковой фасоли
- Салат овощной со стручками фасоли
- Салат из печеных баклажанов с чесноком
- Салат из баклажанов
- Салат из баклажанов и помидоров
- Салат из баклажанов, помидоров и сладкого перца
- Салат из кукурузы с зеленым луком и яйцом
- Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком
- Салат из кукурузы с редькой и маслинами под майонезом
- Салат из кукурузы с солеными огурцами, зеленым чесноком

и укропом
- Свекольный салат с кукурузой
- Салат морковный с кукурузой
- Салат из капусты с кукурузой
- Салат овощной с кукурузой
- Яблочно-овощной салат с кукурузой
- Салат из кукурузы с цветной капустой
- Салат с кукурузой по-домашнему
- Салат из молодого картофеля с овощами
- Салат из печеного перца с кукурузой и чесноком
- Салаты из грибов
- Салат из вареных белых грибов
- Салат из вареных грибов по-фински
- Салат из шампиньонов
- Салат из грибов с хреном
- Салат из грибов с картофелем
- Салат из грибов с картофелем и луком
- Салат картофельный с шампиньонами
- Салат «Поджарка»
- Салат из грибов со свежими огурцами
- Салат из грибов со свежей капустой
- Салат из грибов со свеклой и чесноком
- Салат из грибов и помидоров
- Салат из грибов по-чешски
- Салат из грибов с квашеной капустой
- Салат «Минский»
- Салат из грибов со свежими овощами
- Салат с шампиньонами в татарском соусе
- Салат из свежих грибов и овощей
- Салат из грибов по-эстонски
- Грибной салат с макаронами
- Салат из говяжьей печени с грибами
- Салат грибной с филе цыпленка
- Салат «Каприз»
- Салат грибной с сыром
- Салат грибной с сыром и яйцами
- Салат грибной с сыром и зеленым горошком
- Салат грибной с солеными огурцами и сельдью
- Салат грибной с яйцами и сельдью
- Салат грибной с овощами и сельдью
- Салат «Римский»
- Салат из рыжиков с сельдью
- Салат грибной с ветчиной
- Салат грибной с макаронами

- Салат из петрушки, лука и грибов
- Салат грибной с мясом
- Салат грибной с помидорами
- Салат гурманский
- Салат из грибов с луком
- Салат грибной с помидорами и зеленым горошком
- Салат из грибов и картофеля
- Салат грибной с чесноком
- Салат рисовый с грибами
- Салат «Северный»
- Салат с солеными грибами
- Салат грибной с квашеной капустой
- Салат грибной с квашеной капустой и картофелем
- Салат из соленых или маринованных грибов
- Винегрет с фасолью и грибами
- Салат грибной с капустой и свеклой
- Салат из соленых грибов с рисом
- Салат грибной с макаронами и помидорами
- Салат грибной с вареным мясом
- Салат грибной с макаронами по-эстонски
- Салат грибной с рыбными консервами
- Салат из рыжиков, сельди и мяса
- Салат грибной с луком-пореем
- Салат из маринованных грибов с картофелем
- Салат грибной с яйцами
- Салат из маринованных грибов с яйцами и зеленым горошком
- Салат из маринованных грибов с картофелем и зеленым горошком
- Салат из маринованных грибов с огурцами
- Салат из маринованных грибов и соленых огурцов
- Салат грибной «Лесовик»
- Винегрет с маринованными грибами
- Салат из маринованных грибов с яблоками и луком
- Салат из маринованных грибов с яблоками и зеленым горошком
- Салат грибной с ветчиной
- Салат из маринованных грибов с соленой сельдью
- Салат валлийский с грибами
- Салат из маринованных грибов с осетровой рыбой
- Салат грибной с яблоками и картофелем
- Салат с маринованными грибами, креветками и патиссонами
- Салат грибной с творогом

- Салат из маринованных грибов с кальмарами
- Салаты из брынзы, сыра, творога
- Салат с сыром и виноградом по-швейцарски
- Салат с сыром по-голландски
- Салат из сыра и яиц по-гречески
- Салат из копченого колбасного сыра-«косички» по-кавказски
- Салат с сыром по-французски
- Салат-паста из сыра альметта и киви по-немецки
- Пикантный салат из пармезана по-французски
- Салат «Братиславский»
- Салат из сыра с яйцами по-будапештски
- Салат из сыра с крутонами по-тоскански
- Салат из сыра и красной фасоли «Ницца»
- Салат из сыра и картофеля по-итальянски
- Салат из сыра с яблоками по-русски
- Салат из сыра и зеленой редьки по-узбекски
- Салат из сыра и щавеля по-прибалтийски
- Салат с сыром по-немецки
- Салат из сыра горгонзола с грушами по-ломбардийски
- Слоеный салат из сыра с овощами по-польски
- Салат из овечьего сыра фета и огурцов по-гречески
- Салат с сыром и грушами по-французски
- Салат из брынзы с яблоками и морковью
- Острый салат из творога по-кавказски
- Салат из сыра и помидоров по-ломбардийски
- Салат из творога, моркови и сухофруктов
- Салат из творога и брынзы по-тираспольски
- Салат из яиц по-русски
- Салат из яиц со сметаной и тертым хреном по-сибирски
- Салат из яиц с сухариками по-русски
- Салат из яиц с огурцом и зеленым горошком по-парижски
- Салат с яйцами и луком по-польски
- Салат с яйцами и авокадо по-еврейски
- Салаты из мяса и субпродуктов
- Крестьянский салат по-саксонски
- Салат «Оливье» по-французски
- Салат из говядины и грецких орехов по-кавказски
- Салат из говядины с зеленой редькой по-узбекски
- Салат из говядины с солеными огурцами по-сибирски
- Салат из говядины и сыра по-уральски
- Салат из говядины и риса по-японски
- Салат из говядины по-тайски
- Салат из говядины с ананасом по-американски
- Салат из копченой говядины по-баварски

- Салат с куриной грудкой по-мексикански
- Салат из курицы по-венесуэльски
- Салат из курицы и шампиньонов по-французски
- Салат из курицы с киви «Лазаревский»
- Салат из курицы по-кубински
- Салат из курицы по-венгерски
- Салат из курицы по-английски
- Салат из курицы с кукурузой по-американски
- Салат из курицы со свеклой по-неаполитански
- Салат из курицы с сыром и черносливом по-бельгийски
- Салат из курицы с зеленым горошком по-московски
- Салат из куриной печени с щавелем по-литовски
- Рисовый салат с курицей по-баварски
- Зимний салат с копченой курицей по-русски
- Салат из копченой куриной грудки с фасолью по-русски
- Салат из индейки «Столичный»
- Салат из индейки с кедровыми орешками по-мичигански
- Греческий салат с рубленым мясом
- Английский салат с куриной грудкой
- Русский салат с печенью
- Салат из печени и грибов по-польски
- Салат из печени по-ганноверски
- Салат из печени и маринованных грибов по-русски
- Салат из языка и брокколи по-саксонски
- Римский салат «Цезарь»
- Салат из сосисок по-регенсбургски
- Салат из куриной грудки по-краснодарски
- Салат из копченой куриной грудки по-американски
- Кубинский салат из утки с фруктами
- Датский салат с ветчиной и макаронами
- Итальянский салат с макаронами
- Салат из копченого окорока с макаронами по-тоскански
- Салат со свининой и сельдью по-славянски
- Салат из китайской капусты с грибами и ветчиной
- Салат с гранатом по-восточному
- Салаты из рыбы и морепродуктов
- Копенгагенский салат
- Салат из трески
- Винегрет рыбный со свеклой и яблоками
- Салат рыбный
- Салат из рыбы с помидорами
- Салат «Столичный»
- Салат из путассу
- Салат «Фантазия»

- Салат рыбный с зеленым горошком
- Винегрет с рыбой и овощами
- Салат из фасоли с селедкой
- Салат из белой фасоли с кильками
- Салат из фасоли по-датски
- Салат из кукурузы с рыбой
- Салат из осетровой рыбы со свежими помидорами и яблоками
- Салат с кильками и солеными огурцами
- Салат из свежей капусты с сельдью и шпиком
- Пикантный луковый салат с анчоусами
- Салат из сельди с грибами
- Салат картофельный с сельдью
- Салат с сельдью
- Винегрет с сельдью
- Салат по-русски
- Салат геленджикский
- Салат «Россалс»
- Салат из яиц и копченой скумбрии
- Салат из копченой рыбы и овощей
- Салат «Миланский»
- Салат из копченой рыбы с хреном
- Винегрет с копченой сельдью
- Рыбный салат по-американски
- Салат из лосося
- Салат с консервированным лососем и рисом
- Салат с тунцом и индейкой
- Салат из рожков с тунцом
- Салат «Мимоза»
- Салат по-итальянски
- Салат со шпротами
- Салат по-русски с икрой
- Салат из консервированного кальмара с яйцами
- Салат с кальмарами, морковью и солеными огурцами
- Салат с кальмарами, яйцами и зеленым горошком
- Салат картофельный с кальмарами
- Салат картофельный с кальмарами и зеленым луком
- Салат с креветками и огурцами
- Овощной салат с креветками
- Салат из кальмаров и яблок
- Салат из креветок с кукурузой
- Салат с креветками и картофелем
- Салат с рыбой и креветками
- Салат летний по-французски

- Зеленый салат с креветками
- Салат с креветками и грибами
- Салат из крабов или креветок с яблоками
- Салат из крабов или креветок с рисом
- Салат из крабов или креветок с овощами и яйцами
- Салат с крабами
- Салат из овощей с морской капустой
- Салат с морской капустой
- Салат рыбный с морской капустой
- Салат «Нептун»
- Салаты из фруктов
- Фруктовый африканский салат
- Фруктовый салат по-польски
- Фруктовый салат по-бразильски
- Фруктовый салат по-кубински
- Фруктовый салат в ананасе по-еврейски
- Фруктовый салат с малиной и киви по-мюнхенски
- Салат из яблок с финиками и фундуком
- Салат из помело с морковью и орехами по-восточному
- Салат из абрикосов по-восточному
- Фруктовый салат из сыра маскарпоне и манго по-итальянски
- Салат из инжира с черносливом по-восточному
- Салат из яблок с орехами по-восточному
- Салат из яблок с корицей по-восточному
- Салат из яблок с сыром маскарпоне по-итальянски
- Фруктовый салат с «Кампари» по-милански
- Салат из сухофруктов с лимоном «Кавказское долголетие»
- Салат из дыни и груш по-волгоградски
- Фруктовый салат с арбузом по-турецки
- Фруктовый салат со взбитыми сливками по-восточному
- Фруктовый салат с шоколадным соусом по-восточному
- Фруктовый салат по-средиземноморски
- Фруктовый салат с горчичным соусом «Тропический»
- Салат из винограда и жареного миндаля по-восточному
- Салат из тропических фруктов «Сингапур»
- Фруктовый салат с ликером по-неаполитански
- Фруктовый салат по-гречески
- Фруктово-ягодный салат по-итальянски
- Фруктовый салат «Утро в Барселоне»
- Салат из клюквы и изюма «Северная экзотика»
- Восточный салат из апельсина и моркови с кедровыми орехами
- Восточный салат с сельдереем

- Ягодный салат с апельсином по-восточному
- Салат из апельсинов по-амстердамски
- Салат из яблок и апельсинов с орехами по-восточному
- Восточный салат из моркови и яблока с цитрусовой заливкой
- Салат из бананов и моркови по-восточному
- Русский салат из груш и моркови
- Фруктовый салат с капустой по-ставропольски
- Фруктово-овощной салат по-восточному
- Десерт из груш по-французски
- Фруктово-овощной слоеный салат по-болгарски
- Салаты-коктейли
- Салат-коктейль из креветок по-датски
- Салат-коктейль по-чешски
- Салат-коктейль «Финский залив»
- Салат-коктейль из курицы по-московски
- Салат-коктейль из ветчины с ананасами по-новосибирски
- Салат-коктейль по-болгарски
- Салат-коктейль из языка по-польски
- Салат-коктейль «Экзотик» по-черноморски
- Салат-коктейль по-парижски
- Салат-коктейль по-гречески
- Салат-коктейль по-польски
- Салат-коктейль по-словацки

Великолепные салаты

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Введение

Говорят, что в Европе салаты не пользуются популярностью. ТО есть их, конечно, едят, но как-то странно – все по отдельности. К примеру, лежат на тарелке у европейца кусочек вареного яйца, половинка помидора и веточка зелени, а он ест и радуется: салат! И разве понять ему счастье настоящей хозяйки, когда стол ломится от еды, а гости то и дело просят: «Передайте мне вот тот салатик… А теперь, пожалуйста, вот этот!» Одним словом, темой этой книги являются именно САЛАТЫ – незаменимый атрибут любого праздничного стола.

Приятного аппетита!

Салатные соусы и приправы

Майонез классический (универсальный)

Ингредиенты

125 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар.

Способ приготовления

Вареный желток растереть, добавить горчицу, соль, размешать деревянной лопаткой в керамической чашке. Тонкой струйкой, не переставая растирать полученную массу, влить немного масла.

Когда смесь начнет густеть, добавить, не переставая помешивать, несколько капель лимонного сока. Затем ввести оставшееся масло, лимонный сок, сахар, соль.

Правильно приготовленный майонез должен иметь консистенцию сметаны. Для этого продукты, из которых делается майонез, должны быть комнатной температуры.

В случае если майонез все же получился жидким, нужно взять дополнительно 0,5 желтка, 0,5 ч. л. горчицы.

Все перемешать и растирать до тех пор, пока масса не загустеет. Затем, не переставая растирать, влить в нее небольшими порциями жидкий соус.

Майонез домашний (универсальный)

Ингредиенты

2 желтка, 0,25 чайные ложки оливкового масла, 1/2 чайной ложки горчицы, соль, пряности, измельченный чеснок, лимонный сок.

Способ приготовления Взбить миксером сырые желтки с горчицей и солью, по каплям вводя в смесь оливковое масло. Когда основная майонезная масса будет готова, вмешать в нее лимонный сок, пряности или чеснок, соль.

Майонез легкий (универсальный)

Ингредиенты

100 мл льняного или рапсового масла, 1 столовая ложка уксуса (3 %-ного), 1 желток, 200 г обезжиренного йогурта, 1/2 чайной ложки горчицы, 0,25 ч. л. соли, сахар на кончике ножа.

Способ приготовления Желток соединить с горчицей и солью. Постоянно помешивая, порциями влить масло. Когда масса загустеет, добавить уксус и йогурт. Сахар растворить в воде, влить в соус и перемешать. Майонез хранить в холодильнике до 7 дней, если йогурт добавлять не сразу, а по мере необходимости.

Майонез ароматный (универсальный)

Ингредиенты

3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 желток, 0,25 чайной ложки горчичного порошка, черный молотый перец, соль, специи, чеснок.

Способ приготовления Желток взбить, добавить небольшими порциями растительное масло, не переставая взбивать. Когда масса загустеет, добавить уксус, горчичный порошок, соль и пряности. Использовать майонез сразу же после приготовления, поскольку в нем содержится сырой яичный желток.

Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)

Ингредиенты

100 мл растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного или клюквенного сока, 25 г орехов.

Способ приготовления Орехи с небольшим количеством растительного масла истолочь в ступке. Затем взбить венчиком, вливая небольшими порциями оставшееся масло. Когда масса загустеет, добавить лимонный или клюквенный сок. Использовать сразу после приготовления.

Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)

Ингредиенты

150 г корня хрена, 1–2 столовые ложки уксуса (9 %-ного), 2 г сахара, 2 г соли.

Способ приготовления Корень хрена очистить, помыть в холодной воде, измельчить. Соединить с уксусом, сахаром, солью, переложить в стеклянную или фарфоровую емкость, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение нескольких часов. Приправу можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)

Ингредиенты

2 пучка базилика, 2 столовые ложки фисташек, 3 зубчика чеснока, 125 мл оливкового масла, 0,25 чайной ложки соли.

Способ приготовления Фисташки растолочь с чесноком и солью. Базилик измельчить в блендере, соединить с фисташковой смесью и, постоянное мешая, ввести оливковое масло.

Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)

Ингредиенты

100 г сыра с голубой плесенью (горгонзолы, рокфора), 200 г майонеза, 200 г сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки винного уксуса.

Способ приготовления Сыр размять вилкой, добавить майонез, размешать в блендере. Добавить остальные ингредиенты и смешать до однородной массы. Выдержать в холодильнике не менее 40 минут перед подачей на стол. Можно использовать не только как заправку к салатам и закускам, но и как самостоятельное блюдо.

Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)

Ингредиенты

100 мл оливкового масла, 1 вареный желток, 1 луковица, 20 г каперсов, 5 столовых ложек уксуса (3 %-ного), 1/2 чайной ложки горчичного порошка, по 1 чайной ложки мелко нарезанной зелени укропа и кинзы, 1/2 чайной ложки мелко нарезанной зелени кориандра, соль, перец.

Способ приготовления Желток протереть сквозь сито, добавить горчичный порошок, соль, перец и мелко нарубленные каперсы, нашинкованный репчатый лук, зелень. Уксус соединить с оливковым маслом и влить в пряную массу, все тщательно перемешать.

Масляная заправка (для овощных салатов)

Ингредиенты

100 мл растительного масла, 100 мл уксуса (3 %-ного), соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления Растительное масло и уксус соединить, добавить соль, сахар и перец и тщательно перемешать.

Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)

Ингредиенты

3 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления Желток протереть, посолить, добавить растительное масло, лимонный сок, сметану, сахар, перец, все перемешать.

Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)

Ингредиенты

1 помидор, 10 оливок или маслин без косточек, 200 г йогурта, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Помидор и маслины мелко нарезать, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, зеленый лук, йогурт, приправить солью, перцем и тщательно перемешать.

Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)

Ингредиенты

2 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г йогурта, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Огурец, горошек, лук измельчить с помощью миксера, добавить йогурт, приправить перцем и солью, тщательно перемешать, положить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и дать настояться.

Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)

Ингредиенты

50 г сметаны, 50 мл уксуса (3 %-ного), 1 чайная ложка сахарной пудры, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Сметану смешать с уксусом, добавить сахарную пудру, соль, перец, взбить с помощью миксера и охладить.

Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)

Ингредиенты

100 г нежирной сметаны, 1 столовая ложка натертого хрена, соль.

Способ приготовления Сметану соединить с хреном, добавить соль и хорошо перемешать. Заправка идеально сочетается с рыбными салатами.

Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)

Ингредиенты

150 г сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка меда, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Сметану смешать с измельченным чесноком, лимонным соком и медом, приправить солью и перцем, взбить.

Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)

Ингредиенты

1 столовая ложка оливкового масла,1 зубчик чеснока, соль, черный или красный молотый перец, лимонный сок.

Способ приготовления

Чеснок измельчить, добавить оливковое масло, соль и пряности, все тщательно перемешать.

Рекомендуется для заправки салатов с кочанным или листовым салатом.

Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)

Ингредиенты

3 чайные ложки меда, 300 г йогурта, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 5 г цедры апельсина.

Способ приготовления Мед соединить с горчицей, добавить йогурт, лимонный сок и цедру, все тщательно перемешать.

Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)

Ингредиенты

1 яблоко, 200 г йогурта, 1 чайная ложка карри.

Способ приготовления Яблоко измельчить, сразу же перемешать с йогуртом, чтобы оно не потемнело, добавить карри.

Салаты из овощей и зелени

Салат весенний с маринованными огурцами

Ингредиенты

1 головка кочанного салата, 5 редисок, 2 маринованных огурца, пучок лука-порея,1 вареное яйцо, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления Зеленый салат нарезать лапшой, редиску, небольшие маринованные огурчики – мелкими ломтиками, лук-порей мелко порубить и все сме шать. Посолить, сбрызнуть лимонным соком (или раствором лимонной кислоты), еще раз переме шать и сверху посыпать мелкорубленым вареным яйцом, а еще лучше – протертым желтком.

Салат из петрушки

Ингредиенты

1 большой пучок петрушки, 1 луковица, 1 лимон, соль.

Способ приготовления Петрушку и лук мелко порубить и смешать с нарезанной кубиками мякотью лимона. Посолить и осторожно перемешать.

Салат из свежей зелени

Ингредиенты

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея, 20 г укропа, 1/2 стакана тертой моркови, 1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 вареное яйцо, листья салата.

Способ приготовления Нарезанную зелень сельдерея и укропа сме шать с тертой морковью, добавить мелко нарезанный лук. Все перемешать, выложить на блюдо на слой зеленого салата и полить зап равкой, приготовленной из смеси уксуса, расти тельного масла и толченого чеснока, или смета ной. Украсить кружочками крутого яйца.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Ингредиенты

100 г зелени сельдерея, 1/2 стакана грецких орехов, 5–6 зубчиков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления

Зелень сельдерея мелко нарезать.

1/2 стакана грецких орехов пропустить через мясорубку и смешать с растертым чесноком до получения однородной массы, добавить хорошо размочен ный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешать. Заправить сельдерей соусом.

Салат из свежих овощей с яйцами

Ингредиенты

300 г зеленого салата, 4 помидора, 1 небольшой свежий огурец, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Способ приготовления Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Приготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Смесь распределить на тарелки для подачи и посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Салат весенний со сметаной

Ингредиенты

4 яйца, 75 г редиса, 100 г огурцов, 100 г листового зеленого салата, 150 г сметаны, 100 г зеленого лука, сахар, соль.

Способ приготовления Листья салата вымыть, измельчить. Редис, огурцы, лук и яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать, добавить соль и сахар по вкусу, перемешать, выложить в салатницу, полить сметаной, сверху посыпать зеленью.

Салат из зеленого лука

Ингредиенты

500 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень, соль.

Способ приготовления Лук нашинковать, посолить, полить смета ной или салатной заправкой, посыпать зеленью. Можно добавить дольки вареных яиц.

Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Ингредиенты

3 яйца, 50 г зеленого лука, 300 г сыра,100 г майонеза, соль.

Способ приготовления Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растертым с солью чесноком, все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 минут.

Салат из лука-порея и маслин

Ингредиенты

2–3 стебля лука-порея, 1/2 стакана томатного сока (или 3 чайные ложки томата-пюре, разбавленного теплой водой), 15 маслин, 3–4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль, черный перец.

Способ приготовления Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и по желанию украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

Салат из репчатого лука

Ингредиенты

3–4 головки сладкого репчатого лука, 2–3 кислых яблока, 2 картофелины, по 1 пучку петрушки и укропа, 6 столовых ложек майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления Картофель очистить и нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и охладить. Затем прибавить на резанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, из мельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, разбавив его частью картофельного отвара и заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник или распределить на порции, заправить остальным количеством майонеза и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа.

Луковый салат

Ингредиенты

200 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, 150 г яблок, по 1 столовой ложке зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления Нарезать лук тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой. Тщательно отжать лук, уложить на блюдо, полить майонезом. Сваренные вкрутую 4 яйца очистить, мелко порубить, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на яйца и снова по лить майонезом. Яблоки очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на сыр. Салат сверху полить майонезом, подровнять края, украсить зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом

Ингредиенты

1 кг зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления Нарезать лук, соединить с частью нарезан ных яиц, добавить сметану, соль и перемешать. При подаче на стол оформить оставшимися яй цами и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 4 яйца, 80 г растительного масла, 20 г горчицы, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очистить, нарезать кубиками. Один желток оставить для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая помешивания, соединить с маслом, добавить по вкусу соль, сахар, перец. Салат заправить приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров или декоративно нарезанной морковью.

Салат из редиса с майонезом

Ингредиенты

300 г редиса, 1 яйцо, 150 г майонеза, зеленый лук, зелень, соль.

Способ приготовления Редис нарезать кружочками, вареное яйцо порубить, лук мелко нарезать, все смешать, по солить, заправить майонезом. Украсить зеленью.

Салат листовой с яйцами

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 4 яйца, 1/2 красного сладкого перца, 60 г зеленого лука, майонез, соль.

Способ приготовления Салат нарезать соломкой, перец и сваренные вкрутую яйца порубить, посолить. Залить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из редьки с пассерованным луком

Ингредиенты

400 г редьки, 2 луковицы, растительное масло.

Способ приготовления Лук пассеровать, соединить с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, солью и перемешать.

Салат из редиса и огурцов по-французски

Ингредиенты

2 огурца, 1 пучок редиса, 1 лимон, 50–100 г тертого сыра, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления Огурцы нарезать очень мелко. Редис очистить, порезать и полить соком лимона. На блюдо в центр положить редис, вокруг него – мелко нарезанные огурцы, посыпанные натертым сыром. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеле нью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука с огурцами

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г огурцов, 5 г горчицы, 30 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления Желтки вареных яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцами и петрушкой. Добавить соль, перец.

Салат из редьки и яблок

Ингредиенты

200 г редьки, 200 г яблок, 1 красный сладкий перец, 4 дольки чеснока, 80 г майонеза.

Способ приготовления Очищенные редьку и яблоки нарезать солом кой, смешать с мелко нарезанным перцем и толченым чесноком, полить майонезом.

Салат закусочный

Ингредиенты

250 г редьки, 200 г огурцов, 40 г зеленого лука, 150 г сметаны, кислота лимонная, укроп, соль.

Способ приготовления Очистить редьку и натереть на терке с крупными отверстиями. Очистить, нашинковать свежие огурцы, перемешать, посолить и заправить лимонной кислотой или лимонным соком, уложить горкой в салатницу, посыпать нашинкованным зеленым луком, полить сметаной и украсить мел ко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Ингредиенты

300 г редиса, 200 г яблок, 100 репчатого лука, 100 г маринованных огурцов, 100 г сметаны или майонеза, зелень.

Способ приготовления Редис натереть на мелкой терке, смешать с натертыми на крупной терке яблоками, мелко нарезанными маринованными огурцами и репчатым луком. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

Салат из моркови

Ингредиенты

3 крупные морковки, 2 столовые ложки толченых орехов, сок одного лимона, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления Морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить орехи, посолить, полить соком лимона и растительным маслом, тщательно перемешать.

Салат из моркови с медом

Ингредиенты

200 г моркови, 60 г меда, 2 столовые ложки сметаны, лимонная кислота, зелень петрушки.

Способ приготовления Морковь очистить, вымыть, натереть на мел кой терке, перемешать с промытой и мелко на рубленной зеленью петрушки. Заправить медом (жидким), лимонной кислотой и сметаной.

Салат из моркови с медом и орехами

Ингредиенты

200 г моркови, 3 столовые ложки меда, 5 столовых ложек молотых орехов (любых).

Способ приготовления Очищенную сырую морковь натереть на терке с мелкими отверстиями, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелкорубленными грецкими орехами. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем.

Салат из свежих овощей с медом

Ингредиенты

300 г моркови, листья сельдерея, 2 яблока, 2 крупно толченных ядра грецкого орехов, 2 столовые ложки растительного масла, немного тертой лимонной цедры, сок 1/2 лимона, 2 столовые ложки пчелиного меда, соль, петрушка.

Способ приготовления

Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло. Смесь размешать и распределить по тарелкам для подачи на стол. Каждую порцию за лить пчелиным медом.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты 150 г моркови, 100 г яблок, по 1 столовой ложке майонеза, зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления Очищенные яблоки и морковь натереть, перемешать, уложить в салатник. Заправить майонезом, украсить зеленью петрушки, укропа.

Салат из яблок и моркови с грецкими орехами

Ингредиенты

300 г моркови, 400 г яблок, 1 стакан молотых орехов, 150 г майонеза, листья зеленого салата.

Способ приготовления Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очи щенные яблоки нарезать соломкой или ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. Перед подачей на стол украсить лом тиками яблок и листиками салата.

Салат из моркови, яблок и изюма

Ингредиенты

500 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки изюма, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25–30 минут. Морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и хорошо перемешать. Украсить яблоками и морковью.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Ингредиенты

300 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки, тертая лимонная цедра, 1 щепотка молотого черного перца, 1 чайная ложка сахара или меда, соль.

Способ приготовления В эмалированной посуде смешать расти тельное масло с соком лимона, добавить сметану, яичный желток и специи. Яблоки очистить, натереть лимоном, что бы не потемнели, натереть на крупной терке, добавить к приготовленной жидкости. Почищенную, немного подсушенную морковь натереть на мелкой терке и тоже домешать к яблочной массе. Посыпать мелко нарублен ной зеленью петрушки.

Салат из моркови, консервированного горошка и яблок

Ингредиенты

400 г моркови, 200 г яблок, 200 г зеленого консервированного горошка, 1 столовая ложка майонеза,1 чайная ложка сахара.

Способ приготовления Морковь отварить, яблоки нарезать тонкими ломтиками, нарезать кубиками морковь, добавить консервированный зеленый горошек, майонез, соль, немного сахара. И все перемешать.

Салат из яблок, моркови и брынзы

Ингредиенты

2 яблока, 1 морковь, 100 г брынзы, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления

Нарезанные мелкими кубиками яблоки, морковь и брынзу смешать с мелко измельченным репчатым луком, добавить молотый перец, лимонный сок.

Смесь выложить в салатницу, полить майонезом и украсить кубиками брынзы.

Салат из сельдерея и моркови

Ингредиенты

1 корень сельдерея, 1 морковь, 1/2 стакана мелко нарезанных зеленого лука и зелени петрушки, сок одного лимона, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Для украшения

1 сваренное вкрутую яйцо, маслины.

Способ приготовления Перемешать измельченные на терке сельдерей и морковь с луком и петрушкой, добавить сок лимона, растительное масло, соль. Выложить на блюдо, украсить дольками яйца и маслинами.

Салат из сырых тертых овощей и яблок

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г редьки,600 г яблок, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления

На мелкой терке натереть отдельно морковь, свеклу, редьку. На крупной терке натереть столько яблок, сколько хватит для трех салатов.

Для со хранения цвета натертые яблоки сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кисло ты. Каждый из натертых корнеплодов в отдельной посуде хорошо перемешать с массой натертых яблок в равных количествах. Таким образом, получится три сочных салата, различных по вку су и цвету. Их можно выложить на одно блюдо разноцветными рядами.

Салат из свежих огурцов в сметане

Ингредиенты

400 г огурцов, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, зелень укропа.

Способ приготовления Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед подачей на стол огурцы слегка посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом.

Салат из сырых овощей

Ингредиенты

150 г моркови, 50 г корня сельдерея или петрушки, 250 г помидоров, 250 г огурцов, 250 г капусты белокочанной, 250 г сметаны (майонеза).

Способ приготовления Очищенные корнеплоды нарезать соломкой, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтика ми, капусту нашинковать. Овощи перемешать и при подаче на стол заправить майонезом или сметаной.

Салат из моркови, свеклы и огурцов

Ингредиенты

300 г моркови, 150 г вареной свеклы, 200 г огурцов, 100 г корня сельдерея, 100 г зеленого салата,1 стакан сметаны, соль, зелень.

Способ приготовления

Морковь и сельдерей натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезать соломкой.

Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зе ленью.

Салат из огурцов в горчичном соусе

Ингредиенты

500 г огурцов, 1 яичный желток, 1 зубчик чеснока,1 столовая ложка готовой горчицы, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить и нарезать брусочками или кубиками. Яичный желток хорошо рас тереть, добавить к нему растертый с солью чес нок, готовую горчицу и сметану.

Тщательно пере мешать, подсолить (можно также прибавить сахар по вкусу).

Огурцы выложить в салатник, залить соусом, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежих огурцов и зеленого лука

Ингредиенты

800 г огурцов, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтика ми, лук зеленый нашинковать. Подготовленные продукты смешать, заправить сметаной или са латной заправкой. При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Салат из огурцов с репчатым луком

Ингредиенты

400 г огурцов, 100 г репчатого лука, зелень петрушки, уксус, сахар, соль.

Способ приготовления Огурцы нарезать тонкими кружочками, выложить на плоскую тарелку. Лук нарезать кольца ми, залить кипятком с добавлением уксуса. Остывший лук положить на огурцы, залить уксусом с солью и сахаром. Украсить зеленью петрушки.

Украинский салат из огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 6 молодых луковиц.

Для приправы

3 столовые ложки сливок, 3 столовые ложки лимонного сока, пучок зеленого лука, соль, перец молотый (любой).

Способ приготовления

Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кружками и разделить на кольца. Если лук очень молодой, то можно добавить и зеленую часть (приблизительно 5 см). Приправить лук по вкусу солью и перцем, добавить оливки и лимонный сок, хорошо перемешать и готовой приправой залить огурцы. Сверху посыпать на резанным зеленым луком.

Перед подачей на стол охладить.

Салат из свежих огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 100 г лука-порея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль, горчица, 2 столовые ложки сметаны, зеленый лук.

Способ приготовления Вымыть огурцы, нарезать тонкими кружочками, посолить и распределить по порциям, заправить уксусом (лимонным соком или лимонной кислотой, разведенной водой), растительным маслом и горчицей по вкусу, посыпать мелко на резанным укропом и выдержать 5–6 минут в холодильнике. Перед подачей залить 2 ст. ложками сметаны и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Венгерский салат из огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 1 луковица, 2 столовые ложки белого вина, уксус, соль, молотый перец, сладкая красная паприка.

Способ приготовления Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кружками и разделить на кольца, добавить к огурцам, посолить и осторожно перемешать, затем оставить на 1 час. Огуречный сок слить в салатницу, добавить уксус, разбавленный небольшим количеством вина, посолить, поперчить по вкусу. Приготовленной приправой полить огурцы. Салат украсить небольшим стручком паприки, перед подачей на стол охладить.

Салат из огурцов со сметаной

Ингредиенты

400 г огурцов, 200 г редиса, 250 г сметаны, укроп, зеленый лук, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, редис – кружочками. К сметане добавить измельченные укроп и зеленый лук, смешать с огурцами и редисом, по солить, все перемешать.

Выложить на листья зеленого салата, украсить цветком из редиса.

Огурцы с зеленым салатом

Ингредиенты

500 г огурцов, 300 г зеленого салата, 200 г зеленого лука, 2 чайные ложки сахара, 1 стакан сметаны, уксус, соль.

Способ приготовления

Огурцы, зеленый лук и зеленый салат вы мыть, порезать крупной стружкой, порубить, по солить,
Перемешать, добавить уксус, сметану, сахар.

Салат из огурцов по-гречески

Ингредиенты

400 г огурцов, 5 яиц, 6 зубчиков чеснока, 200 г простокваши, 60 г растительного масла, 40 г 3 %-ного уксуса, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы разрезать вдоль на четыре части, а затем – на кубики. Слегка посолить и дать по стоять 10 минут. Мелко порубить вареные яйца. Размять зубчики чеснока. Петрушку и укроп мелко порубить.

Простоквашу смешать с маслом и яйцами, добавить по вкусу винный уксус. Под мешать огурцы с их соком к этой смеси и посыпать салат свежемолотым черным перцем.

Пода вать в холодном виде.

Салат из огурцов и яиц

Ингредиенты

8 яиц, 200 г свежих огурцов, 1 пучок зеленого лука, 3 плотных красных томата, 1 пучок петрушки.

Для приправы

2 желтка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка крепкой горчицы, сок 1/2 лимона, 100 г сливок или смета ны, 1 щепотка сахара, соль, свежемолотый перец.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и уложить в салатницу.

Добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, ломтики красных плотных томатов, мелко измельченные зеленый лук и зелень петрушки. Компоненты приправы перемешать до получения однородной массы, заправить по вкусу солью, перцем, сахаром.

Готовой приправой залить салат, слегка встряхнуть и поставить в холодное место до подачи на стол.

Салат «Здоровье»

Ингредиенты

200 г огурцов, 200 г моркови, 150 г яблок, листья зеленого салата, 100 г сметаны, сок 1/2 лимона, соль, сахар.

Способ приготовления

Обмыть свежие огурцы, морковь, яблоки и нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок или раз веденную лимонную кислоту, соль, сахар.

Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Салат «Чим-чик-тили»

Ингредиенты

600 г соленых или маринованных огурцов,150 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления Очищенный репчатый лук, вымытые соленые или маринованные огурцы нарезать мелки ми кубиками. Заправить черным перцем, уксусом, перемешать, выложить в салатник. Салат украсить кружками огурцов и лука, сверху – зеленью укропа и петрушки.

Салат из соленых огурцов и свежих помидоров

Ингредиенты

400 г соленых огурцов, 400 г свежих помидоров, 100 г репчатого или зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления Свежие помидоры и соленые огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный кольцами репчатый лук или нашинкованный зеленый лук и полить сметаной.

Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем

Ингредиенты

200 г соленых или маринованных огурцов,150 г красного сладкого перца, 1 луковица, 2 яйца, 1 столовая ложка майонеза, укроп.

Способ приготовления Огурцы нарезать и смешать с мелко нарезанными дольками красного сладкого перца, репчатого лука и крутых яиц. Посыпать укропом, заправить майонезом.

Салат из помидоров с луком

Ингредиенты

5 помидоров, 3–4 луковицы, зелень петрушки, сок 1 лимона, 1–2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, посолить, уложить на середину блюда, посыпать мелко нарезанной петрушкой, полить соком лимона, растительным маслом. Вокруг уложить помидоры, нарезанные дольками, посолить. Украсить веточками петрушки.

Салат из помидоров по-арабски

Ингредиенты

400 г помидоров, 20 г лимонной кислоты (разведенной), 80 г оливкового масла, маслины, зеленый лук, лимон.

Способ приготовления Помидоры нарезать дольками, выложить в салатницу, посолить, полить лимонной кислотой, украсить маслинами и зеленым луком. Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Салат из помидоров с хреном

Ингредиенты

6 помидоров, 2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана кислого молока, 1 столовая ложка зелени петрушки, соль и перец.

Способ приготовления

Вымытые помидоры разрезать поперек по полам, разложить на плоской тарелке разрезом вверх и залить соусом.

Хрен, соль и перец растереть, добавить кислое молоко и хоро шо взбить. При желании в соус можно добавить 1 чайную ложку сахарного песка.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Ингредиенты

6 помидоров, 2 столовые ложки молодого свежего зеленого горошка, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления Помидоры обдать кипятком, сразу же очистить от кожицы и нарезать кубиками. Горошек тщательно вымыть, обсушить на полотенце, перемешать с помидорами, залить майонезом.

Салат из помидоров, чеснока и лука

Ингредиенты

4 помидора, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 4 столовые ложки подсолнечного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления Помидоры и лук нарезать мелкими кубика ми. Чеснок истолочь с солью. Все перемешать, посыпать солью и перцем, залить маслом и по ставить на холод на 1 час. Все перемешать.

Салат из риса с помидорами

Ингредиенты

100 г риса, 2 помидора, 1 небольшой огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сока лимона, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Для украшения

Сваренные вкрутую яйца, веточки петрушки.

Способ приготовления Также кубиками нарезать огурец и яйца. Тщательно перемешать, заправить солью, перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, соком лимона и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить кружочками яиц и веточками петрушки.

Салат из риса с овощами

Ингредиенты

3 помидора, 100 г риса, 1/2 стакана зеленого горошка, 100 г сладкого перца, 40 г растительного масла, 30 г маслин, листовой салат, зелень, соль, перец.

Способ приготовления Рис и горох отварить в подсоленной воде от дельно и откинуть на сито. Маслины очистить от косточек. Помидоры нарезать дольками, зеленый перец – полукольцами. Все продукты перемешать, заправить солью, перцем и растительным маслом, выложить в салатник на листья салата горкой и украсить зеленью.

Салат из помидоров с чесноком и томатным соусом

Ингредиенты

700 г помидоров, 50 г репчатого или зеленого лука, 100 г томатного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, по 1 столовой ложки сахара и 3 %-ного уксуса, соль, зелень.

Способ приготовления

Помидоры нарезать кружочками, лук репчатый – кольцами, положить в салатник, перемешать, полить смесью из томатного сока, чеснока, растертого с солью, растительного масла, уксуса, молотого перца.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Салат осенний

Ингредиенты

1 луковица, 2 помидора, 2 больших соленых огурца, 2 яблока, салатная заправка или огуречный рассол.

Способ приготовления

Лук нарезать кольцами, немного посолить и дать постоять. Помидоры и огурцы нарезать поперек кружочками или полукружочками. Очи щенные яблоки нарезать кубиками. Осторожно, не деформируя помидоры, перемешать все с под готовленным луком.

Полить салат огуречным рас солом и поставить в холодильник.

Салат из свежих красных помидоров (по-гречески)

Ингредиенты

2 помидора средней величины (около 150 г – 1 помидор крепкий, а другой может быть мягче), 5–6 маслин,1–2 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив растительное масло. Другой помидор нарезать кружочками. В салатник положить немного петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором.

Пе ред подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить маслинами (без косточек).

Забавный салат из помидоров

Ингредиенты

400 г крепких красных помидоров, 1 большой корень сельдерея, 1 пучок петрушки,4 свежих листика базилика, 4–5 ядрышек миндаля, 4–5 грецких орехов.

Для приправы

1 столовая ложка растительного масла, сок 1 лимона, 1 столовая ложка горчицы,1 столовая ложка хлебных крошек, соль.

Способ приготовления

Помидоры и репчатый лук нарезать кружочками, положить в салатницу, добавить очень тон ко нарезанные зелень петрушки и базилика.

Тщательно перемешать все составные части при правы, залить ею салат и очень осторожно перемешать двумя ложками. Сверху посыпать круп но измельченным миндалем и грецкими орехами.

Сразу же подать на стол.

Салат из помидоров, яиц и огурцов

Ингредиенты

400 г помидоров, 100 г огурцов, 5 яиц, 50 г зеленого лука, зеленый салат, 150 г сметаны, 2 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы и вареные яйца нарезать кружочками, лук зеленый нашинковать. Подготовленные продукты соединить с частью зеленого лука, добавить растертый с солью чеснок, сахар, сметану и осторожно перемешать.

Выложить в салатник, украсить листиками салата и посыпать зеленым луком.

Салат «Мельничный»

Ингредиенты

300 г помидоров, 200 г огурцов, 1 луковица,100 г сладкого перца, 50 г салатной заправки, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонки ми кружочками, репчатый лук – кольцами.

Лук посыпать, полить растительным маслом и потереть руками.

Сладкий стручковый перец нашинковать соломкой.

Все смешать, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Залить салатной заправкой.

Салат из овощей с яйцами

Ингредиенты

200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 г маслин, 2 яйца, 100 г майонеза, 50 г листового салата, 40 г сыра, зелень.

Способ приготовления

Яйца отварить, очистить и нарезать пластин ками, помидоры – поперек, сладкий салатный лук – кольцами. В салатник на листья салата уложить слоями помидоры, лук, яйца и полить майонезом.

Сверху горкой посыпать тертый сыр.
Украсить салат зеленью и маслинами.

Салат по-ковбойски

Ингредиенты

400 г помидоров, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 5яиц, 200 г корня сельдерея, 200 г салатной заправки.

Способ приготовления

Со свежих помидоров снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками, сельдерей нашинковать соломкой.

Заправить салатной заправкой.

Салат из помидоров, яиц и сыра

Ингредиенты

400 г помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, 250 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Помидоры и вареные яйца нарезать кружочками и выложить в салатницу, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца.

Украсить салат кружочками помидоров и яиц, кубиками сыра.

Салат из помидоров и огурцов

Ингредиенты

400 г помидоров, 400 г огурцов, лук зеленый, укроп, салатная заправка.

Способ приготовления Помидоры и огурцы нарезать кружочками, добавить нашинкованный зеленый лук и укроп, салатную заправку.

Салат из помидоров и цветной капусты

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 100 г помидоров,100 г майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления Цветную капусту отварить в соленой воде, выложить на сито, дать стечь воде. Остывшую капусту порубить, смешать с майонезом или сметаной, измельченным укропом. Затем добавить помидоры, нарезанные дольками, посыпанные солью и перцем.

Салат из помидоров с яйцами

Ингредиенты

3 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, сок 1 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления Помидоры и яйца нарезать кружочками. Уложить на блюде так, чтобы кружочек яйца заходил на кружочек помидора, посолить. Полить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров и яиц с зеленью и сметаной

Ингредиенты

400 г помидоров, 4 яйца, 200 г сметаны, зелень, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления Помидоры и вареные яйца нарезать долька ми, выложить в салатницу. К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить полученной смесью помидоры и яйца.

Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока

Ингредиенты

500 г крепких спелых помидоров, 4 столовые ложки майонеза, 8 столовых ложек отцеженного кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея (использовать только белую часть), 2 яблока, соль, черный перец, лимонный сок (или разведенная лимонная кислота).

Способ приготовления

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным перцем и лимонным соком. Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей, мелко нарезанные и слегка подсоленные. Прибавить яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза и уложить остальную часть помидоров.

Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 1/2 часа.

Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока

Ингредиенты

500 г крепких спелых красных помидоров,4 сваренных вкрутую яйца, 2 стебля лука-порея (использовать только белую часть), 1 пучок петрушки, 1 стакан отцеженного кислого молока, 5 столовых ложек растительного масла, укроп, соль.

Способ приготовления

Вымытые помидоры очистить и нарезать кружочками. Петрушку мелко нарезать, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей – мелкими кубиками и посолить. От цеженное кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом по вкусу. На дно салат ника выложить половину петрушки. Поверх нее положить половину помидоров, затем яйца и остальную часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем.

Салат заправить взбитым молоком и выдержать 1/2 часа в холодном месте, затем по дать на стол.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Ингредиенты

600 г помидоров, 600 г яблок, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления Плотные и спелые помидоры и яблоки, очи щенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из шпината и помидоров

Ингредиенты

500 г шпината, 5 помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, сок 1/2 лимона, 50 г сливок, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Промыть и мелко нарезать шпинат, помидоры нарезать дольками. Переложить в салатник, добавить яйца, нарезанные ломтиками, залить соусом, приготовленным из сливок и сока лимона, поперчить и посолить. Подавать в охлажден ном виде.

Салат из свежей капусты с чесноком

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления Белокочанную капусту нашинковать, пере тереть с солью, добавить растертый чеснок, за лить массу сметаной и перемешать.

Салат из белокочанной или краснокочанной капусты

I вариант

Ингредиенты

750 г капусты, 2–3 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайные ложки толченого тмина, 1 столовая ложка мелко нарубленного укропа, 1 небольшая луковица, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

В 300 г воды положить толченый тмин, уксус, сахар, соль и кипятить 4–5 минут. Капусту тонко нашинковать, залить горячим маринадом, перемешать деревянной ложкой, охладить. К холодной капусте добавить укроп, лук. Полить растительным маслом. Готовят салат за 3–4 часа до употребления.

II вариант

Ингредиенты

600–700 г капусты, 50 г уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки тмина, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления Капусту тонко нашинковать, посолить и отставить на 1–2 часа. К 200 г воды долить уксус, добавить сахар, толченый тмин и кипятить. Капусту отжать и залить горячим маринадом. Перемешать с черным перцем и поставить на холод.

Салат из белокочанной капусты (особый)

Ингредиенты

750 г капусты, 50 г уксуса,100 г растительного масла, 1 чайная ложка толченого тмина, 2 луковицы средних размеров, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать очень тонко (чем тоньше, тем лучше). Лук нарезать тоже очень тонкими полуколечками, смешать с капустой, посолить и отставить на 1–2 часа. Тем временем в сковородку налить уксус, довести его до кипения, долить растительное масло (ни в коем случае не вливать уксус в горячее масло) и снова кипятить. Залить этой горячей смесью хорошо отжатую капусту, добавить молотый черный перец, тмин и тщательно перемешать. Уксус, молотый черный перец можно добавить еще по вкусу. Чтобы придать салату пикантный вкус, добавить в него немного сахара.

Подать на стол хорошо охлажденным.

Салат из капусты по-корейски

Ингредиенты

100 г свежей белокочанной капусты,100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус, черный молотый перец, 30 г соли.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, пере сыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2–3 дня.

Если блюдо подавать в день приготовления, то сразу добавить не много уксуса.

Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей

Ингредиенты

160 г белокочанной капусты, 2 моркови, 4 столовые ложки уксуса (или разведенной лимонной кислоты), 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка готовой горчицы, 60–90 г соленого сельдерея.

Способ приготовления Белокочанную капусту нашинковать, морковь нарезать брусочками или натереть на крупной терке. Положить капусту в посуду и толочь деревянным пестиком до мягкости, смешать с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. При желании можно добавить мелко нарезанную петрушку. Все уложить в са латник, полить уксусом или лимонной кислотой.

Салат из зеленой капусты, лука и огурцов

Ингредиенты

400 г зеленой капусты, 300 г огурцов,150 г зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, зеленый лук промыть и мелко нарезать. Все смешать, заправить сметаной или специальной заправкой. Готовят ее так: в стакан кипяченой воды добавляют сок половины лимона или лимонную кислоту (на кончике ножа – 0,5 г), сахар (1 ч. л., 5 г) и соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью

Ингредиенты

800 г капусты, 150 г яблок, 200 г моркови,75 г репчатого лука, 1/2 стакана сметаны,1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления Капусту мелко нарезать, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем процедить сок, добавить нашинкованные свежую морковь и лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Ингредиенты

400 г капусты, 100 г корня сельдерея, 1 яблоко, 30 г подсолнечного масла, 1 чайная ложка сахара, 2 чайных ложки 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть руками так, чтобы она дала сок. Очищенные яблоко и сельдерей нарезать соломкой. Заправить уксусом, подсолнечным маслом и сахаром.

Салат русский

Ингредиенты

1 кочан капусты (средней величины), 5 морковок, 2 яблока, 1/ корня сельдерея, 1/4 стакана измельченных орехов или маслин, лимонный сок,120 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать, слегка подсолить и сминать, не перетирая. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Из яблок удалить сердцевину и тоже натереть на крупной терке. Все продукты смешать, под солить, сбрызнуть лимонным соком и добавить майонез.

Салат охладить и украсить из мельченными орехами или маслинами.

Салат «Карпатский»

Ингредиенты

400 г капусты, 400 г яблок, 120 г орехов,120 г сыра, 1 чайная ложка сахара, лимонная кислота, зелень петрушки, корица, соль.

Способ приготовления Нашинковать тонкой соломкой свежую белокочанную капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки. Смешать их, добавить корицу, лимонную кислоту с сахаром, разведенную в столовой ложке кипяченой воды, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами. Украсить зеленью и дольками яблок.

Салат пикантный китайский

Ингредиенты

400 г капусты, 30 г сахара, 1 морковка,100 г растительного масла, красный перец, гвоздика молотая, соль.

Способ приготовления Белокочанную капусту нарезать кубиками, положить в нее ломтики сырой моркови. Капусту с морковью ошпарить, отцедить и пересыпа ть солью и сахаром. Выложить в салатник и заправить масляной приправой, которую готовят так: растительное масло довести до кипения и в него добавить красный перец и гвоздику. Все перемешать.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Ингредиенты

400 г капусты, 1 морковка, 100 г чернослива,1 чайная ложка сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахаром, потереть руками до появления сока, сок отжать. Заранее замочить чернослив, когда он набухнет, вынуть косточки, плоды нарезать кусочками. Натереть на крупной терке свежую морковь. Капусту, морковь и чернослив со единить, перемешать и добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Перед подачей на стол украсить черносливом и ломти ком моркови.

Овощной салат с хреном

Ингредиенты

1 корень хрена, 150 г свежей капусты,100 г моркови, 50 г зеленого лука, 1 луковица,1 яблоко, 100 г сметаны, зелень укропа, соль.

Способ приготовления Хрен и морковь очистить и натереть на круп ной терке. Капусту, лук, укроп мелко нашинковать, яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать соломкой. Все смешать, добавить соль, тщательно перемешать и заправить сметаной. Украсить зеленью петрушки.

Салат «Киевский»

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 2 свежих яблока, 1/2 столовой ложки майонеза, 50 г голландского сыра, 1 столовая ложка измельченных орехов, 1/2 чайная ложка корицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота.

Способ приготовления Белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Свежие яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать соломкой и смешать с подготовленной капустой. Орехи подсушить, очистить и измельчить. Голландский сыр натереть на терке с мелкими круглыми отверстиями. В капусту с яблоками положить майонез, корицу, заправить по вкусу солью, сахаром, разведенной лимонной кислотой, перемешать и уложить горкой в салат ник. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, орехами, тертым сыром и украсить фигурно нарезанной вареной морковью, веточками петрушки и листьями салата.

Салат из разных овощей

Ингредиенты

По 200 г свежей капусты, сладкого стручкового перца и свежих помидоров, 3–4 яйца, по 1 столовой ложки мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки с укропом, 2 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 1/2 стакана масла,1 чайная ложка сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, слегка посолить и хорошо размять руками до появления сока. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Печеный сладкий перец очистить от семян и кожицы, нашинковать тонкой соломкой. Овощи перемешать с зеленью и зеленым луком, посолить.

2 желтка сваренных вкрутую яиц растереть с сахарным песком и горчицей, постепенно вливать туда, не прерывно растирая, масло и в последнюю очередь влить уксус; хорошо размешать.

Залить этим соусом овощи. Сверху украсить нарезанными соломкой яичными белками, поло жив их в круг посредине салатника, а в центре насыпать горкой протертые через дуршлаг остальные желтки.

Салат из свежей капусты со сладким перцем

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 100 г красных томатов, 100 г ветчины, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, 75 г отварного риса, соль.

Способ приготовления Белокочанную капусту нашинковать, слад кий перец нарезать полосками, свежий огурец кубиками, томаты – кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

Салат «Витаминный» (по-таджикски)

Ингредиенты

300 г капусты, 100 г красного сладкого перца, 200 г моркови, 50 г зеленого салата, 50 г щавеля, по 2 столовые ложки зелени укропа и петрушки,1 стакан сметаны.

Способ приготовления Подготовленные белокочанную капусту и перец стручковый сладкий нарезать тонкой соломкой, посолить и оставить на 10–15 минут. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и подавать на стол.

Салат по-румынски

Ингредиенты

100 г свежей белокочанной капусты,100 г моркови, 15 г зеленого лука, 100 г яблок свежих, 150 г консервированной кукурузы, лимонный сок, 100 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления Белокочанную капусту, морковь и зеленый лук нашинковать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на дольки и нашинковать. Все соединить с зернами консервированной кукурузы, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат подавать в салатнике, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, лом тиками лимона и зеленым луком.

Салат с капустой и черной смородиной

Ингредиенты

200 г капусты, 100 г яблок, 120 г черной смородины, 50 г лука-порея, 50 г растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 лимон, салат листовой, зелень, соль, перец.

Способ приготовления Капусту, яблоки и лук-порей нашинковать соломкой. Черную смородину промыть и обсушить, подготовленные продукты уложить слоями в салатник на листья салата и украсить зеленью. Салатную заправку, приготовленную из расти тельного масла, сахарного песка, сока лимона, соли и перца, подать отдельно в соуснике.

Салат из свежей капусты с вареной свеклой

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 1 свекла,1 столовая ложка растительного масла, сахар, лимонная кислота, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезанную белокочанную капусту посолить, перетереть до появления сока, отжать, смешать с нарезанной вареной свеклой.

Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить растительным маслом.

Салат с маринованной капустой

Ингредиенты

400 г маринованной капусты, 200 г помидоров, 300 г ветчины, 50 г растительного масла, зелень, листья зеленого салата, сахар, тмин.

Способ приготовления Маринованную капусту слегка отжать и заправить растительным маслом, сахаром и тмином. Нежирную ветчину нарезать тонкими ломтика ми, на край каждого положить салат из маринованной капусты, свернуть рулетиками и разместить их на тарелке так, чтобы они не развернулись. Украсить блюдо мелкими листиками салата, дольками помидоров и зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты

1 кг капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления Капусту мелко нашинковать, положить в кипящую воду на 2 минуты, помешать, быстро от кинуть на дуршлаг. Хорошо встряхнуть, положить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть лимон ной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать (капуста приобретает красный цвет). Затем заправить растительным маслом, сахаром, солью и добавить уксус. Вкус салата должен быть остро-сладковатым.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом

Ингредиенты

500 г капусты, 200 г яблок, 60 г растительного масла, 2 яйца, 25 г горчицы, 30 г лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, из яблок удалить сердцевину и нарезать их соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть, со единить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить с яблоками,
белками яиц, добавить по вкусу соль. Выложить в салатницу и полить подготовленным соусом.

Салат «Январский»

Ингредиенты

200 г квашеной капусты, 150 г моркови, 200 г редьки, 100 г грецких орехов,75 г растительного масла, 75 г капустного рассола, 75 г клюквенного сока.

Способ приготовления В квашеную капусту добавить тертые морковь и редьку, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

Салат из краснокочанной капусты с маслом

Ингредиенты

1 кг капусты, 40 г растительного масла,100 г 3 %-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, 30 г соли.

Способ приготовления Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью, перетереть до появления сока. Сложить в посуду, залить уксусом. Перед подачей отжать и заправить растительным маслом и сахаром.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

Ингредиенты

500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточкой укропа или петрушки.

Салат с майонезом по-польски

Ингредиенты

500 г краснокочанной капусты, 150 г кислых яблок, 60 г зеленого лука, 100 г майонеза, 4 чайные ложки уксуса, соль.

Способ приготовления Краснокочанную капусту нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, добавить соль и слегка потереть. Зеленый лук мелко нарезать. Яблоки, очи щенные от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и выложить в салатницу.

Салат из краснокочанной капусты с томатами и яблоками

Ингредиенты

600 г краснокочанной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 1 яблоко, 2 чайные ложки 9 %-ного уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец (любой), соль.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 минут в подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды), промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши. Посолить, дать постоять 15 минут, затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных томатов, сверху положить мелко нарезанные яблоки,
очи щенные от кожицы и сердцевины, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски

Ингредиенты

500 г капусты, 100 г фасоли, 200 г яблок, зеленый лук, 80 г растительного масла, 1 столовая ложка сахара, уксус, соль.

Способ приготовления Обработанную капусту нарезать тонкой со ломкой, бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, расти тельное масло, уксус, соль, сахар и все перемешать.

Салат из свежих овощей, краснокочанной капусты и орехов

Ингредиенты

1 кочан красной капусты, 2 сладких яблока,1 корень хрена, 2 столовые ложки крупно толченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки уксуса (или сок 1/2 лимона), 1/2 винной рюмки крепкого вина, 2 щепотки соли, 1 щепотка сахара,1 щепотка черного перца.

Способ приготовления Очистить и обмыть кочан красной капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать. Неочищенные яблоки измельчить на терке, уда лив семена. Хрен также натереть, смешать с ка пустой, сбрызнуть лимонным соком и небольшим количеством воды, растворив в ней соль и сахар. Хорошо размешать, сбрызнуть вином и снова раз мешать, одновременно добавляя черный перец. Посыпать толчеными орехами.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами

Ингредиенты

200 г капусты, по 100 г апельсинов, мандаринов, груш и чернослива, 75 г апельсинового сока, 50 г оливкового масла, листовой салат, зелень.

Способ приготовления Капусту мелко нашинковать и перетереть до образования сока. Апельсины и мандарины раз делить на дольки и очистить от пленки. Крупные дольки апельсина нарезать поперек. Свежие груши очистить от кожуры, удалить сердцевину и нашинковать дольками. Сушеный чернослив за парить и освободить от косточек. Подготовленные продукты перемешать, заправить апельсиновым соком и растительным маслом и добавить лимонную кислоту. Готовый салат выложить гор кой в салатник, украсить черносливом, листьями салата и другой зеленью.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

Ингредиенты

100 г краснокочанной капусты, 100 г белокочан ной капусты, 2 луковицы, 10 г тертого хрена,1 чайная ложка лимонного, яблочного или вишневого сока, 3 столовые ложки растительного масла,100 г хрустящих кукурузных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, добавить мелко нарезанный лук, тертый хрен, соль, полить маслом, сверху посыпать хрустящими хлопьями и мелко нарубленной зеленью, сбрызнуть лимонным, яблочным или вишневым соком.

Салат из краснокочанной и цветной капусты

Ингредиенты

По 200 г краснокочанной и цветной капусты, 200 г салатной заправки, 2 луковицы, 50 г маслин, листья зеленого салата, 2 яйца, зелень.

Способ приготовления Краснокочанную капусту нарезать брусочка ми или шашечками, побланшировать и охладить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, охладить и разделить на мелкие кочешки. Репчатый лук нашинковать кольцами. Маслины очистить от косточек. Овощи уложить слоями на листья салата, полить заправкой, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками вареного яйца и маслинами.

Салат из краснокочанной капусты с медом и яблоками

Ингредиенты

200 г краснокочанной капусты, 2 столовые ложки меда, 100 г яблок, 2 1/2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления Нашинкованную капусту смешать с медом, растительным маслом, яблоками, очищенными от кожицы и сердцевины, и нарезанными на дольки, посолить.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 250 г редиса, 2 столовые ложки растительного масла, 15 г лимонного сока, 40 г зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, соль, перец.

Способ приготовления Сварить цветную капусту, охладить. Разделить на мелкие кошечки, выложить в салатник, добавить нарезанный дольками редис. Приготовить заправку из растительного масла и лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, мелко нарезанного зеленого лука. Сахар, соль и перец по вкусу. Залить ею салат.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

1 небольшой кочан цветной капусты, 3–4 морковки, 3 столовые ложки растительного масла, уксус, тмин, горчица, соль.

Способ приготовления Вымытую и разделенную на мелкие кочешки цветную капусту и очищенную морковь опустить в кипящую подсоленную воду, к которой прибавить 1 ст. ложку растительного масла, и сварить. Затем отцедить и нарезать – капусту кружочка ми, а морковь мелкими кубиками. Кружочки ка пусты уложить в салатник, посыпать нарезанной морковью и залить заправкой, приготовленной из части отвара, уксуса, остального растительного масла, горчицы по вкусу, с добавлением соли. Салат выдержать 1/2 часа, после чего посыпать тмином.

Салат из цветной капусты и яиц

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 30 г 3 %-ного уксуса, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления Сварить цветную капусту так, чтобы она не получилась очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, молотый черный перец. Сложить в салатник, посыпать мелко нарезанными яйцами, зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 150 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 20 г зелени петрушки,100 г сметаны.

Способ приготовления Капусту отварить и натереть на крупной терке. Очищенные соленые огурцы нарезать лом тиками, смешать с цветной капустой, измельченным луком, зеленью, залить сметаной.

Салат из цветной капусты и моркови

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 100 г моркови,100 г свежих огурцов, 1/2 лимона, 60 г растительного масла, 20 г укропа, петрушки.

Способ приготовления Капусту ошпарить, мелко нарубить, соединить с морковью, натертой на крупной терке, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салат ник, заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, 25 г зеленого лука, соль, перец.

Способ приготовления Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, промыть в холодной воде, выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить 20–30 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить. Залить капусту подсолнечным маслом, уксусом, добавить сахар и перец, сверху посыпать измельченным вареным яйцом и зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 1 морковка, 1 огурец, 40 г зеленого лука, 1 яйцо, 200 г майонеза, 20 г соуса «Южный», соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Свежие огурцы и морковь нарезать тонкими ломтиками, смешать с разобранной на кочешки отварной цветной капустой и нарезанным зеле ным луком. Заправить половиной нормы майонеза и соусом «Южный». На десертную тарелку горкой выложить овощи, а на нее – половинки яиц. Полить майонезом. Украсить зеленым сала том.

Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 200 г помидоров, 200 г огурцов, 200 г яблок, 100 г зеленого консервированного горошка, 200 г винограда, 1 стакан сметаны, зелень.

Способ приготовления

Капусту цветную отварить и разобрать на соцветия. Приготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград, все осторожно перемешать. Перед по дачей на стол полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из цветной капусты с арбузом, помидорами и фруктами

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 100 г помидоров,150 г арбуза, 150 г груш, 200 г сметанного соуса, зеленый салат.

Способ приготовления Мякоть арбуза нарезать крупными кубика ми; груши, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. В середину салатника положить листики салата, на них горкой разместить кочешки вареной цветной капусты, вокруг букетиками нарезанные фрукты, арбузы и тома ты. Полить сметанным соусом.

Салат из цветной капусты с молочными продуктами

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 1 стакан кефира, простокваши или йогурта, 2 столовые ложки расти тельного масла, соль, сахар.

Способ приготовления Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Кефир взбить с растительным маслом, солью, саха ром и этой смесью залить капусту.

Салат из цветной капусты с орехами и брынзой

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 столовые ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления Цветную капусту мелко порубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

Салат из картофеля с зеленью

Ингредиенты

7 картофелин, 250 г зеленого лука, 2 дольки чеснока, 3–4 соленых огурца, 2 столовые ложки зелени, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Очистить и отварить картофель, слить отвар и обсушить. В горячий картофель положить нарубленный зеленый лук, петрушку и укроп, рас тертый с солью чеснок, растительное масло и деревянным пестиком истолочь в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками огурцы, хорошо перемешать и посолить по вкусу.

Из полученной массы сделать рулет, положить его в салатник, полить майонезом и посыпать сверху зеленым луком.

Салат картофельный

Ингредиенты

8 картофелин, 50 г зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла, сок лимона или 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, зелень, перец.

Способ приготовления Нарезать тонкими ломтиками отварной картофель, добавить перец, мелко нарубленный зеленый лук, посолить по вкусу. Заправить растительным маслом, соком лимона или уксусом и перемешать. Положить в салатник, посыпать рубленым укропом или зеленым луком. Блюдо можно украсить веточками петрушки.

Салат картофельный с редькой

Ингредиенты

400 г картофеля, 1 редька, 3 луковицы, 50 г растительного масла, соль, зелень (любая).

Способ приготовления

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить натертую на крупной терке редьку и мелко нарезанный лук. Влить в салат масло, посолить, перемешать.

Выложить в салатницу, посыпать зеленью.

Салат «Зеленый»

Ингредиенты

400 г картофеля, 1 огурец, 2 столовые ложки растительного масла, 2 пучка укропа,1 пучок петрушки, салатный соус.

Способ приготовления

Картофель, отваренный в кожуре, очистить теплым, нарезать ломтиками, заправить, посте пенно добавляя соус. Дать массе постоять в течение 2 часов. Огурец нарезать кружочками и слег ка посолить, выдержать, пока не даст сок. Укроп и петрушку мелко нарезать. Зелень и огурец вместе с соком добавить в салат.

Растительное масло (можно с добавлением горячей кипяченой воды) влить в салат и все перемешать. Салат надо еще немного выдержать (можно оставить его в про хладном месте до следующего дня).

Картофельный салат с зеленым луком и укропом

Ингредиенты

400 г картофеля, 40 г зеленого лука, 1/2 столовой ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса,1 чайная ложка мелко нарезанного укропа, соль.

Способ приготовления Картофель, отваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать ломтиками, добавить измельченный лук, заправить растительным маслом и уксусом. Затем посолить и перемешать. Уложить горкой в салатницу, посыпать укропом.

Салат из картофеля с луком и кислым молоком

Ингредиенты

1 стакан отварного размятого картофеля,1 чайная ложка мелко натертого лука, 3 столовые ложки кислого молока, 1/2 чайной ложки горчицы,1/2 чайной ложки соли, 250 г майонеза.

Способ приготовления Майонез, кислое молоко, горчицу, соль, лук выложить в глубокую миску и тщательно вы мешать. Добавить размятый картофель и слег ка размешать. Подавать в качестве гарнира к сосискам.

Салат картофельный с горчицей

Ингредиенты

4 картофелины, 1 небольшая луковица, 1 чайная ложка уксуса, перец, 2 столовые ложки растительного масла, 3 чайные ложки горчицы,50 г маслин, соль.

Способ приготовления Картофель сварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Добавить нарезанный лук, перец, столовую горчицу, растительное масло, уксус и все хорошо перемешать. Салат украсить маслинами или ломтиками вареного яйца.

Салат «Грибок»

Ингредиенты

4 картофелины, 2 помидора, 1 огурец, 1 столовая ложка масла, 2 яйца, 150 г зеленого лука, 3/4стакана сметаны, зелень, соль.

Способ приготовления Картофель очистить, придав ему форму ножки гриба (в виде конуса со срезанной верхушкой), и варить до готовности в подсоленной воде. Вареный картофель охладить, поставить утолщенным концом на закусочную тарелку, а сверху положить срезанную верхушку помидора, украшенную мелкими кусочками сливочного масла «под мухомор». Вареные яйца нашинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, полить сметаной, перемешать. Полученную массу положить на тарелку вокруг картофельных «грибов» и по сыпать зеленью укропа или петрушки. По краям салата уложить нарезанные тонкими кружочка ми свежие огурцы.

Салат картофельный с яйцами

Ингредиенты

400 г картофеля, 4 яйца, 80 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления Отварной картофель нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, зелень, майонез и перемешать, украсить зеленью, яйцами.

Салат картофельный с яйцами и луком

Ингредиенты

500 г картофеля, 2 яйца, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 125 г сливочного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.

Способ приготовления

Картофель, очищенный, отваренный на пару и охлажденный, нарезать крупными ломтиками каждое яйцо, сваренное вкрутую, разрезать на 4 части. Лук, нарезанный кольцами, обжарить в сливочном масле. Огурец нарезать кружочками. Все смешать, заправить уксусом, смешанным с перцем и солью.

Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, дать ему постоять.

Салат картофельный с яблоками и яйцом

Ингредиенты

3 картофелины, 1–2 яблока, 1 помидор, 1 свекла, 6–8 листиков зеленого салата, укроп, 1–2 яйца, 1/2 стакана салатной заправки, соль.

Способ приготовления

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Свежие очищенные яблоки, корень сельдерея нарезать солом кой, смешать с ломтиками картофеля, полить салатной заправкой.

Положить горкой в салат ник на листики зеленого салата, а по краям колокольчики из белка вареного яйца, наполненного рубленой свеклой.

Сверху салат посыпать рублеными желтками, украсить дольками красного помидора и зеленого укропа.

Салат картофельный с яблоками

Ингредиенты

3 картофелины, 1–2 яблока, 70 г сельдерея, 100 г зеленого салата, 4 столовые ложки сметаны или майонеза (1/2 стакана салатной заправки), соль.

Способ приготовления

Сваренный картофель и свежие яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками, а корень сельдерея соломкой. Прибавить нарезанный зеленый салат, посолить по вкусу.

Все перемешать и полить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Салат картофельный с грибами

Ингредиенты

4 картофелины, 100 г грибов, 1 луковица,1 соленый огурец, 4 столовые ложки сметаны или майонеза или 1/2 стакана сметанной заправки, соль.

Способ приготовления Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные соленые или маринованные грибы и огурцы, репчатый лук, посолить по вкусу, запра вить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Салат «Новогодний»

Ингредиенты

500 г картофеля, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки майонеза, 6 сваренных вкрутую яиц, сок 1 лимона, соль.

Для украшения

Сладкий красный перец.

Способ приготовления

Отварить картофель, нарезать его кубиками, тщательно перемешать с мелко нарезанными огурцами, заправить солью, соком лимона, майонезом.

Смесь выложить на продолговатое блюдо, смоченной в воде ложкой сделать 6 углублений, в которые поставить по одному яйцу тупым концом вниз, полив майонезом.

Из стручков перца вырезать кружочки, покрыть ими верхнюю часть яиц и с помощью спички нанести на перец точки из охлажденного майонеза, чтобы придать яйцам сходство с мухоморами.

Салат картофельный с горчичным соусом

Ингредиенты

4 картофелины, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 3 столовые ложки горчицы, 1 луковица, 1 чайная ложка уксуса, 1/4 стакана воды,1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Отдельно приготовить соус: слегка подрумянить на сковороде муку с маслом, добавить мелко нарубленный лук, соль, сахар, столовую горчицу, тонкие ломтики лимона. Соус закипятить, размешивая ложкой, пока он не за густеет, после чего в него положить картофель.

Подать к столу в холодном виде.

Салат из картофеля, соленых огурцов и редьки

Ингредиенты

400 г картофеля, 200 г огурцов, 2 яйца,100 г редьки, 80 г майонеза, перец.

Способ приготовления

Отварной картофель нарезать ломтиками, сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Огурцы очистить, удалить семена, слегка отжать и нарезать ломтиками. Редьку натереть на крупной терке. К овощам добавить молотый перец, майонез, перемешать.
Украсить ломтиками яйца, огурцов и веточками зелени.

Салат картофельный с солеными огурцами

Ингредиенты

5 картофелин, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 4 столовые ложки сметаны (майонеза или салатной заправки).

Способ приготовления Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить нашинкованные огурцы и лук, заправить сметаной, майонезом или салатной заправкой.

Картофельный салат по-эстонски

Ингредиенты

600 г картофеля, 1 огурец, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек сметаны,1 столовая ложка лимонного сока, 2 зубка чеснока, по 1/2 чайной ложки соли и сахара.

Способ приготовления

Очищенный и отваренный картофель нарезать небольшими кубиками и полить растительным маслом.

Огурец и яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать, залить сметаной и лимонным соком, за тем добавить толченый чеснок, соль и сахар, соединить с картофелем и тщательно перемешать.

Салат картофельный со свежими огурцами, помидорами и сметаной

Ингредиенты

300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 150 г сметаны, зеленый лук, листья зеленого салата, зелень укропа, соль.

Способ приготовления Картофель отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить помидорами и огуречной стружкой.

Салат из картофеля, сельдерея и майонеза

Ингредиенты

300 г картофеля, 250 г корня сельдерея, 200 г огурцов, 1 яйцо, 200 г майонеза, соль.

Способ приготовления Обработанный и тщательно промытый молодой сельдерей нашинковать тонкой соломкой, вареный картофель и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками, часть яиц измельчить. Подготовленные продукты смешать и заправить соусом «майонез», солью, молотым перцем. Салат украсить дольками вареных яиц, огурцами и сельдереем.

Салат картофельный со свежими огурцами и помидорами

Ингредиенты

5 картофелин, 2 огурца, 2 помидора,1 луковица, 1/2 стакана салатной заправки, укроп, 3 листика зеленого салата.

Способ приготовления Сваренный в кожуре картофель очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Пере мешать с мелко нарубленным репчатым луком, посолить и полить частью салатной заправки. Положить горкой в салатник, по краям кружочки огурца, а сверху дольки помидора, Блюдо полить оставшейся заправкой, украсить листьями зеленого салата, веточками укропа.

Салат картофельный с солеными огурцами и морковью

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 г лука (репчатого или зеленого), 30 г соленых огурцов, 150 г моркови, 1 стакан сметаны (майонеза или салатной заправки).

Способ приготовления Отварные картофель и морковь, соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, нашинковать лук. Нарезанные овощи перемешать, заправить салатной заправкой, сметаной или соусом «майонез». При подаче на стол посыпать зеленью.

Салат картофельный с солеными огурцами и свеклой

Ингредиенты

200 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г соленых огурцов, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, уксус, соль.

Способ приготовления Картофель в кожуре запечь в духовке, затем очистить, нарезать ломтиками и смешать с мелко нарубленными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Свеклу тоже испечь, очистить, добавить в салат. Все перемешать, посолить, заправить маслом и уксусом.

Салат картофельный с солеными огурцами, консервированным перцем и горошком

Ингредиенты

400 г картофеля, 2 соленых огурца, 75 г репчатого лука, 100 г сладкого консервированного перца, 75 г моркови, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 г сметаны или майонеза, соль.

Способ приготовления Картофель и морковь, сваренные в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтика ми. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанные огурцы, перец, лук. Все перемешать, посо лить, заправить сметаной или майонезом.

Салат картофельный с огурцами и капустой

Ингредиенты

3 картофелины, 1 соленый огурец, 75 г квашеной капусты, 1 луковица или 60 г зеленого лука, 1 морковка, 4 столовые ложки сметаны или майонеза (l/2 стакана салатной заправки), соль.

Способ приготовления К сваренному в кожуре, очищенному и нарезанному мелкими ломтиками картофелю добавить нашинкованные лук, морковь, соленые огурцы, квашеную капусту. Готовое блюдо посолить по вкусу, полить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Салат картофельный с капустой

Ингредиенты

500 г картофеля, 200 г капусты, 1 огурец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, по 1/2 чайной ложки сахара и соли, укроп.

Способ приготовления Картофель, сваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими брусочками. Капу сту мелко нашинковать и перетереть с солью. Добавить уксус, сахар и перемешать. На середину салатницы уложить горкой картофель и посыпать укропом. Вокруг уложить капусту, огурец, нарезанный кружочками. Полить все маслом.

Салат из картофеля, огурцов и горошка

Ингредиенты

200 г картофеля, по 100 г свежих и соленых огурцов, 200 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 150 г майонеза, зелень.

Способ приготовления Отварные картофель и морковь, огурцы нарезать кубиками, яблоки – дольками, все перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью.

Салат картофельный с квашеной капустой

Ингредиенты

300 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 2 небольшие луковицы, 1 морковка,100 г сметаны или майонеза.

Способ приготовления Картофель и морковь, сваренные в кожуре, остудить, очистить, нарезать ломтиками, соединить с мелко нарезанным луком. Добавить квашеную капусту. Заправить майонезом или сметаной.

Салат картофельный с квашеной капустой и сельдереем

Ингредиенты

500 г картофеля, 400 г квашеной капусты, 1 луковица, 200 г корня сельдерея, 75 г растительного масла, соль, сахар.

Способ приготовления

Картофель и корень сельдерея, отваренные отдельно и очищенные, нарезать брусочками, добавить квашеную капусту, мелко нарезанный репчатый лук.

Заправить салат растительным маслом, солью, сахаром.

Салат венгерский

Ингредиенты

300 г картофеля, 300 г цветной капусты,50 г корня хрена, 2 лимона, 1 столовая ложка расти тельного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Очищенный отварной картофель нарезать соломкой, капусту припустить, разделить на соцветия и смешать с картофелем. Добавить на тертый на мелкой терке хрен, заправить салат лимонным соком, маслом, посолить, тщательно перемешать.

Салат из картофеля и стручковой фасоли

Ингредиенты

400 г картофеля, 300 г стручковой фасоли,100 г майонеза, сахар, соль, уксус.

Способ приготовления Картофель, отваренный в кожуре, очистить, остудить, нарезать мелкими кубиками. Стручки фасоли очистить от жилок, опустить в кипящую воду, подсоленную и подсахаренную, сварить. Затем остудить, смешать с картофелем, добавить соль, сахар и уксус. Залить майонезом.

Салат из овощей с майонезом

Ингредиенты

300 г картофеля, 120 г стручковой фасоли,150 г соленых огурцов, 150 г помидоров,100 г сладкого перца, 2 яйца, 150 г майонеза,15 г соуса «Южный», 50 г зеленого салата, зелень, соль.

Способ приготовления Картофель сварить и очистить. Огурцы очистить от кожицы и семян. Стручки фасоли отварить. Перец обработать и нарезать соломкой. Помидоры ошпарить, снять кожицу и удалить семена. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками. Помидоры мелко нарезать, яйца изрубить, салат зеленый и стручки фасоли нарезать солом кой. Все эти продукты соединить и заправить майонезом, смешанным с соусом «Южный», рублеными огурцами и зеленью, уложить в салатницу горкой и украсить зеленым салатом и зеленью.

Салат картофельный с фасолью

Ингредиенты

300 г картофеля, 1/2 стакана белой фасоли (сухой), 1 луковица, 4 столовые ложки салатной заправки, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель, сваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать ломтиками средней толщины.

Отварить фасоль, смешать ее с картофелем и мел ко нарубленным луком, посолить, полить салатной заправкой. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

Салат картофельный с фасолью и горчицей

Ингредиенты

300 г картофеля, 50 г сухой фасоли, 75 г сметаны, сок 1 лимона, горчица, помидоры, зелень (любая), сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 12 часов, варить в той же воде до мягкости.

Горячий отварной картофель нарезать тонкими кружочками, смешать с вареной фасолью и заправить сметаной, растертой с солью, горчицей, перцем, сахаром, соком лимона.

Украсить помидорами, зеленью.

Салат из картофеля и зеленого горошка

Ингредиенты

500 г картофеля, 3 яйца, 50 г зеленого консервированного горошка, 100 г майонеза, 40 г заливки от зеленого горошка, зеленый лук.

Способ приготовления

Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кубиками; вареные яйца мелко пору бить. Смешать, добавив зеленый горошек.

Майонез тщательно перемешать с заливкой от зеленого горошка и этой смесью заправить салат.

Украсить дольками яйца и зеленым луком.

Салат картофельный со свеклой

Ингредиенты

500 г картофеля, 250 г свеклы, 25 г сухой фасоли, 10 г растительного масла, уксус, зелень (любая), перец, соль.

Способ приготовления Картофель сварить, очистить, испечь или сварить свеклу, нарезать все ломтиками, добавить вареную фасоль, перец, соль, растительное масло, уксус, рубленую зелень. Все перемешать.

Охотничий салат

Ингредиенты

400 г картофеля, 100 г гороха, 50 г репчатого лука, 200 г оливкового масла, 300 г томатов, 1 яйцо, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка белого вина, молотый черный перец, уксус, соль.

Способ приготовления Картофель, сваренный на пару, очистить, нарезать ломтиками. Приготовить соус из уксуса, белого вина, оливкового масла, соли, перца (всего 2 ст. ложки). Полить соусом картофель. Горох отварить. Лук разрезать на тонкие ломтики. Приготовить подливу из яичного желтка, оливкового масла и горчицы. Выложить картофель, горох и лук в салатницу, залить подливой, перемешать, добавив томаты, нарезанные мелкими ломтиками.

Салат картофельный с горохом

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 г гороха, 1 свекла,1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 50 г маслин, эстрагон, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления Картофель в кожуре и горох отварить отдельно. Свеклу испечь в духовке, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать очищенный картофель. Все смешать, добавить в салат перец, сметану, посолить. Выложить в салатницу, посыпать мелко нарубленным эстрагоном и тертым яичным желтком, украсить маслинами.

Салат картофельный с хреном

Ингредиенты

400 г отварного картофеля, 150 г вареной свеклы, 25 г мелко натертого хрена, 150 г растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, черный перец.

Способ приготовления

Отварные картофель и свеклу очистить и нарезать кубиками, добавить мелко натертый хрен, соль, перец, заправить растительным маслом и выдержать 1–2 часа в холодильнике. Приготовить соус из желтка и растительного масла.

Салат заправить яичным соусом, выложить в салатник и украсить кольцами вареного белка.

Салат картофельный со свеклой и горохом

Ингредиенты

5 картофелин, 1 свекла, 1/2 стакана гороха, 4 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки эстрагона, 1 яйцо, 50 г маслин, перец, соль.

Способ приготовления Очищенный картофель отварить в соленой воде, охладить и нарезать ломтиками, отдельно сварить горох или фасоль. Свеклу вымыть, вытереть и поставить в духовку. В готовом виде ее очистить и нарезать тонкими ломтиками. Все это смешать, посолить по вкусу, добавить перец, полить сметаной, посыпать нарубленными эстрагоном и желтком. Блюдо украсить маслинами и подать к столу.

Салат витаминный

Ингредиенты

500 г картофеля, 200 г консервированного зеленого горошка, 300–400 г зеленого салата, 1 пучок редиски, зелень петрушки.

Для соуса

1 яичный желток, 100 г растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, сахар-пудра, молотый черный перец,

1 чайная ложка горчицы, 50 г натурального белого вина,

2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в кожуре, охладить, нарезать кубиками, салат – лапшой, редиску – кружочками, посолить. Затем смешать картофель, горох, салат, редиску и залить соусом.

Яичный желток растереть с соком лимона, сахаром-пудрой, со лью, порциями домешать растительное масло. Когда желток полностью вберет в себя масло, добавить горчицу, сметану, вино, по вкусу добавить еще сахар, соль, лимонный сок, молотый черный перец.

Перед подачей на стол хорошо охладить.

Салат картофельный с кукурузой

Ингредиенты

500 г картофеля, 300 г консервированной кукурузы, 50 г растительного масла, зеленый лук, уксус, сахар, перец, соль.

Способ приготовления Вареный холодный картофель нарезать ломтиками. Кукурузу смешать с картофелем. Заправить растительным маслом, уксусом, со лью, сахаром и перцем. Уложив в салатницу гор кой, посыпать зеленым луком.

Салат из картофеля с маринованным перцем

Ингредиенты

4–6 картофелин, 4 стручка маринованного перца, 2 яйца, по 100 г зеленого лука, горчичной заправки, 3–4 листа зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Отварной картофель, маринованный перец нарезать мелкими кубиками, соединить.

Добавить мелко нарезанные листья салата и часть зеленого лука.

Посолить, заправить горчичной заправкой, перемешать.

При подаче на стол украсить кружками яиц и зеленым луком.

Весенний салат с картофелем

Ингредиенты

500 г картофеля, 500 г огурцов, 150 г редиса, 30 г зеленого салата, 70 г зеленого горошка, по 2 столовые ложки майонеза и сметаны, зеленый лук, горчица, соль, перец.

Способ приготовления Отваренный в кожуре картофель очистить, свежие огурцы, редис, салат и зеленый лук тонко нарезать и смешать с консервированным горошком. Заправить сметаной пополам с майонезом, посолить, поперчить.

Полевой салат

Ингредиенты

500 г картофеля, 500 г моркови, 150 г репы, 150 г свеклы,

3 яйца, 150 г сельди иваси (филе), 150 г сметаны, зелень, перец.

Способ приготовления Отварной картофель, морковь, репу, свеклу, свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Желтки сваренных вкрутую яиц и филе сельди мелко нарубить. Заправить салат майонезом, молотым черным перцем, посолить и наполнить им половинки оставшихся сваренных вкрутую яичных белков. Украсить сверху кусочками филе, посыпать зеленью петрушки и эстрагона и поместить на салат.

Салат картофельный с овощами

Ингредиенты

1 кг картофеля, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 200 г соленых или маринованных огурцов, 180 г зеленого сладкого перца, 3 чайные ложки горчицы, соль, перец, уксус, растительное масло.

Способ приготовления Отварить картофель, очистить от кожуры и нарезать кружочками, нарезать тонкими кружочками головку лука, вымытые помидоры, соленые или маринованные огурцы, сладкий зеленый пе рец. Все это положить вместе с картофелем слоя ми в салатник, поперчить, полить уксусом и растительным маслом. Можно добавить 2–3 чайных ложки разведенной горчицы.

Салат «Ориенталь» летний

Ингредиенты

500 г молодого картофеля, 30 г зеленого лука, 1 огурец, 2 сладких перца, 3 томата, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, укроп, зеленый салат.

Способ приготовления

Очищенный отварной молодой картофель, огурец, томаты нарезать ломтиками и смешать с зеленью лука и укропа. Сладкий перец освободить от семян и нарезать соломкой. Все перемешать, добавить масло, лимонный сок, соль. При подаче на стол украсить блюдо листьями салата.

Салат по-французски

Ингредиенты

200 г картофеля, 250 г сладкого перца, 500 г помидоров, 50 г репчатого лука, по 50 г зелени петрушки и укропа, 50 г изюма, 300 г сметаны, 50 г растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления Перец очистить от сердцевины. Помидоры очистить от кожицы. Отварной картофель очистить от кожуры. Все овощи нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарубленный репчатый лук, зелень петрушки, укроп, изюм, посолить, посыпать черным перцем и перемешать. Растительное масло смешать со сметаной, добавить к овощам, оставить на некоторое время.

Салат овощной по-польски

Ингредиенты

300 г картофеля, 120 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 80 г сухой фасоли, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 2 яйца, 80 г маринованных грибов, 200 г майонеза, горчица, сахар, уксус, перец, соль.

Способ приготовления

Яйца отварить вкрутую. Фасоль отварить и охладить. Картофель, морковь, сельдерей, петрушку также отварить и очистить. Овощи, яйца, яблоки, огурцы и грибы нарезать мелкими кубиками, добавить фасоль, майонез, соль, сахар, горчицу и все перемешать.

Салат залить майонезом, украсить кружочками вареного яйца, помидора ми и листьями салата.

Салат «Арлезианский»

Ингредиенты

300 г картофеля, 2 помидора, 1 баклажан,150 г маслин, 3 небольших корня хрена, соль.

Способ приготовления Очищенный и отваренный картофель нарезать кружочками. Сырые баклажаны и томаты очистить от кожицы, нарезать так же. Хрен натереть на терке. Овощи и картофель перемешать, посолить, добавить маслины.

Салат из картофеля и патиссонов

Ингредиенты

600 г картофеля, 300 г патиссонов, 2 яйца, 50 г зеленого консервированного горошка, 50 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления Сваренный в мундире картофель (охлажденный) и сваренные до готовности охлажденные патиссоны нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные зеленый лук и вареные яйца, смешать, залить майонезом, посолить и осторожно перемешать. Украсить листьями зеленого салата, яйцом, зеленым луком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из картофеля, овощей и сельди

Ингредиенты

2 картофелины, 1 сельдь, 1 яйцо, 1 огурец, 1 помидор, 30 г зеленого салата, 1/2 луковицы, 20 г зеленого лука, 30 г консервированного или отварного горошка, 100 г майонеза, укроп, соль.

Способ приготовления Картофель, крутые яйца, свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими полукружочками, филе сельди – ровными ломтиками, листики салата – соломкой. Лук репчатый и зеленый мелко порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посолить по вкусу. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат по-турецки

Ингредиенты

300 г картофеля, 2 яйца, 150 г грецких орехов, 50 г изюма без косточек, 125 г сметанного соуса, 20 г зелени петрушки или укропа, молотый черный перец.

Способ приготовления Картофель, сваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими кружочками, которые затем разрезать пополам. Так же нарезать яйца, сваренные вкрутую. Выложить слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху выложить предварительно рас паренный и подсушенный изюм, очищенные, слегка обжаренные и измельченные орехи. По лить соусом, украсить ядрами орехов и зеленью.

Салат из сладкого перца с солеными огурцами

Ингредиенты

3 красных сладких перца, 150 г помидоров, 60 г соленых огурцов, зеленый лук, зелень петрушки или укропа, 100 г майонеза.

Способ приготовления Перец (без сердцевины) нарезать как можно мельче, добавить измельченные огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и зелень. Все смешать с майонезом, выложить в салатницу. Украсить блюдо можно красным перцем, нарезанным кольцами.

Салат «Летний»

Ингредиенты

300 г молодого картофеля, 1 огурец, 4 редиса, 2 сладких перца, 75 г зеленого салата, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 помидор,100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Молодой картофель, отваренный в кожуре, очистить и нарезать дольками. Салат порубить, перец нарезать соломкой. Яйцо, сваренное вкрутую, огурец, помидор, редис нарезать кружочками.

Все смешать, посолить. Заправить салат сметаной, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из сладкого перца

Ингредиенты

10 красных и зеленых сладких перца,100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки, перец.

Способ приготовления Перец очистить от семян и нарезать солом кой, лук нашинковать, все смешать с салатной заправкой, добавив молотый перец.

Салат из сырого перца с помидорами

Ингредиенты 9 сладких перцев, 150 г помидоров, 2 яйца, 100 г майонеза, 50 г кефира, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления Перец и зеленый лук нашинковать, добавить рубленые яйца, ломтики помидоров, посолить, заправить смесью майонеза с кефиром, посыпать зеленью петрушки.

Комбинированный салат из свежего сладкого перца, помидоров и репчатого лука

Ингредиенты

500 г спелых помидоров, 3–4 стручка зеленого перца, 2 головки репчатого лука, 3–4 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук нарезать как можно тоньше. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, нарезать тонкими полосками и смешать с луком. Нарезанные овощи посолить по вкусу, посыпать мелко нарезан ной петрушкой, перемешать и выдержать 5–6 минут. В это время измельчить на терке 1–2 помидора (более мягкие), посолить по вкусу и заправить растительным малом. Остальные помидоры-нарезать кубиками и прибавить к луку и перцу.

Полученную массу размешать и распределить на порции, залить каждую порцию натертыми помидорами и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из сладкого перца и помидоров с зеленью

Ингредиенты

6 стручков перца, 3 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 4 столовых ложки подсолнечного масла, соль.

Способ приготовления Перец, помидоры и огурец нарезать тонкими кружочками. Перемешать с зеленью петрушки, посолить, сложить в салатник, полить маслом и сверху украсить салат, разложив кольца нарезанного лука, в середину каждого кольца всыпать щепотку зелени.

Салат из риса со сладким перцем

Ингредиенты

100 г риса, 7 стручков сладкого перца,100 г отварного зеленого горошка, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сока лимона, соль, черный молотый перец.

Для украшения

2 помидора.

Способ приготовления Отварить рассыпчатый рис. Сладкий перец очистить от семян и нарезать вдоль. Добавить рис, зеленый горошек, соль, черный молотый перец, сок лимона, растительное масло, слегка перемешать. Выложить в салатник, украсить кружочка ми помидоров.

Салат «Витоша»

Ингредиенты

2 больших мясистых зеленых или желтых стручка перца, 1 луковица, 2 твердых красных помидора, 100 г соленого овечьего сыра.

Для приправы

2 столовые ложки винного уксуса, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок петрушки, 1 щепотка сахара, соль, перец.

Способ приготовления Перец очистить от семян, разрезать пополам и нарезать полосками. Репчатый лук нарезать кружочками. Смешать масло с уксусом, добавить по вкусу соль, сахар и молотый перец. Кусочки перца уложить в салатник, залить приготовлен ной приправой, хорошо встряхнуть и поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол добавить нарезанный кубиками соленый овечий сыр, нарезанные кружочками твердые красные помидоры и измельченную зелень петрушки.

Салат из сырых овощей по-болгарски

Ингредиенты

6 сладких перцев, 300 г помидоров,100 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки, перец.

Способ приготовления Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидоры – кружочками. Лук мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Пере мешать, залить салатной заправкой, приправить молотым перцем.

Салат из перца, чеснока и орехов

Ингредиенты

9 сладких перцев, 5 зубчиков чеснока, 60 г грецких орехов, 150 г сметаны, сок 1 лимона, зелень петрушки, сахар, перец, соль.

Способ приготовления Перец испечь, снять кожицу, удалить семе на и нарезать лапшой. Растолочь чеснок с ореха ми, смешать с солью, сахаром, черным молотым перцем, соком лимона, сметаной и этой смесью заправить перец. Посыпать зеленью петрушки.

Салат овощной по-гречески

Ингредиенты

3 сладких зеленых перца, 200 г помидоров, 150 г соленых огурцов, 3 яйца, 50 г томата-пюре, 10 г горчицы, 200 г майонеза.

Способ приготовления Очищенный от семян перец нарезать солом кой, огурцы – кубиками, помидоры и вареные яйца – четвертушками. Майонез смешать с гор чицей, томатом-пюре и этой смесью заправить перемешанные компоненты.

Салат из сладкого перца, зеленого горошка и риса

Ингредиенты

3 сладких красных перца, 120 г риса, 200 г зеленого горошка, 20 г растительного масла, уксус, перец, соль.

Способ приготовления Перец испечь, очистить и нарезать. Добавить отварной рис, зеленый горошек, соль, черный перец по вкусу, уксус и растительное масло. Все перемешать и выложить в салатницу.

Салат французский

Ингредиенты

50 г риса, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковица, листья зеленого салата, перец, соль, сахар, уксус.

Способ приготовления Рис отварить в подсоленной воде. Свежие овощи нашинковать соломкой, смешать с охлажденным рисом, посыпать черным молотым перцем, добавить сахар, уксус и уложить на листья зеленого салата.

Салат из зеленого и красного перца

Ингредиенты

500 г зеленого и красного сладкого перца, 2 столовые ложки сока лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Процедить, горячим заправить со ком лимона и растительным маслом. Охладить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, солью, черным молотым перцем, тщательно перемешать.

Салат из сладкого перца с помидорами

Ингредиенты

5 сладких перцев, 300 г помидоров, 1 луковица, 60 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, сок 1 лимона, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, снять кожицу, удалить семена, нарезать лапшой, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, сбрызнуть соком лимона, полить растительным маслом, посыпать мел ко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из печеного сладкого перца по-гречески

Ингредиенты

500–600 г мясистого сладкого болгарского перца,

3–4 стручка жгучего перца, 5 столовых ложек растительного масла, 3 мягких красных помидора, 2 столовые ложки очищенных ядер грецких орехов,10 маслин, петрушка, 1 лимон (по желанию), растертый чеснок, соль.

Способ приготовления

Испечь в духовке сладкий перец, очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, разрезать по длине, посолить и выдержать 1/2 часа. Пол-лимона очистить от кожуры, удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Приготовить заправку из сока второй половины лимона, измельченных на терке помидоров, растительного масла с добавлением соли.

Дно салатника выложить слоем петрушки. На него уложить печеный перец и посыпать ку сочками лимона, маслинами (без косточек), толчеными грецкими орехами и, по желанию, растертым чесноком и мелко нарезанным жгучим перцем. На этот слой снова уложить ряд печеного перца и посыпать петрушкой. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать в холодном месте приблизительно 1/2 часа.

Салат из печеного перца по-трансильвански

Ингредиенты

8 мясистых стручков зеленого перца.

Для приправы

4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 зубчика растертого чеснока, соль, свежемолотый душистый перец.

Способ приготовления Плоды мясистых стручков зеленого перца положить на противень, поставить в духовку, предварительно нагретую до температуры 200–220°, и запекать при этой температуре около 30 минут, часто переворачивая. Вынуть противень из духовки, тщательно завернуть перец в фольгу, выдержать 5 минут. Затем стручки очистить от кожицы. Сок от перца добавить в приправу. Уложить в ряд узким концом на дно салатницы стручки перца. Тщательно перемешать все компоненты приправы и сбрызнуть слегка ею стручки, затем уложить второй слой, залить оставшейся приправой и слег ка встряхнуть салатницу. Не перемешивая, плот но закрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 день. Вынуть из холодильника за 30 минут до подачи на стол, чтобы масло стало более жидким.

Салат из свеклы с майонезом

Ингредиенты

1 свекла средней величины, 1/2 лимона, 2–3 столовые ложки майонеза, 1 кислое яблоко, несколько маслин, измельченная на терке лимонная цедра.

Способ приготовления Очищенные свеклу и яблоко натереть на терке, заправить по вкусу лимонным соком и 1 щепоткой натертой лимонной цедры. Прибавить майонез. Смесь размешать и распределить на порции; каждую порцию украсить очищенными от косточек маслинами.

Салат «Фантазия»

Ингредиенты

400 г свеклы, 250 г яблок, 120 г орехов,120 г чернослива, 200 г майонеза, зелень.

Способ приготовления Вареную свеклу и очищенные яблоки натереть, добавить дробленые орехи, распаренный чернослив без косточек, заправить майонезом, зеленью и уложить горкой в салатницу. Горку по лить майонезом, украсить свеклой, яблоками, зеленью, черносливом и орехами.

Салат из свеклы «Геллерт»

Ингредиенты

400 г свеклы, 10 г сахара, 10 г уксуса, 20 г хрена, 4 г желатина, 80 г майонеза, 20 г корнишонов, 10 г соуса «Южный», тмин, соль.

Способ приготовления

Небольших размеров свеклу хорошо вымыть и сварить в подкисленной воде до готовности.

Затем отцедить, охладить, очистить, нарезать кружочками, а затем соломкой. Отвар из свеклы от цедить, добавить тмин, соль, тертый хрен, сахар, проварить, положить свеклу и выдержать 3–4 часа на холоде. Из отвара, в котором хранили свеклу, приготовить желе, остудить и нарезать. В майонез добавить мелко нарубленные корнишоны, зелень, соус «Южный» и вымешать. При подаче на стол свеклу положить на тарелку, украсить нарезанным желе и веточками зелени. Салат подавать на стол с соусом.

Салат из свеклы с грецкими орехами

Ингредиенты

1 вареная свекла (250 г), 1 чайная ложка готового хрена или 2 зубчика чеснока, 2–3 столовые ложки дробленых грецких орехов, 2 столовые ложки майонеза, соль, сахар.

Способ приготовления Отваренную или испеченную свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить готовый хрен, дробленые (не очень мелко) грецкие орехи, майонез, соль и сахар по вкусу. Все перемешать и охладить. Вместо хрена можно взять 2 зубчика чеснока.

Салат из свеклы и яблок

Вариант I

Ингредиенты

2 свеклы среднего размера, 2 крупных кислых яблока, 4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Смешать натертые на крупной терке сырую свеклу и яблоки, добавить соль и рубленый чес нок, залить майонезом и украсить веточкой петрушки.

Вариант II

Ингредиенты

2 небольшие свеклы, 2 яблока, 2 яйца, 1 соленый огурец,

2 зубчика чеснока, тертый хрен, соль, сахар, 1/2 стакана густой сметаны, зеленый лук.

Способ приготовления Очищенные вареную свеклу и яблоки, соленый огурец натереть на крупной терке, добавить рубленое яйцо, измельченный чеснок, тертый хрен, мелко нашинкованный репчатый лук, соль и сахар. Хорошо перемешать. Заправить смета ной. Украсить рубленым, сваренным вкрутую яйцом и зеленым луком.

Салат из свеклы с хреном Вариант I

Ингредиенты

400 г свеклы, 4 луковицы, 100 г хрена,160 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 500 г зеленого горошка, 20 г растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки.

Способ приготовления

Хрен и отварную свеклу измельчить на круп ной терке, добавить пассерованный лук, зеленый горошек, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом и горчицей. При подаче украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

Вариант II

Ингредиенты

500 г свеклы, 100 г хрена, 1 яйцо, 100 г растительного масла, соль, уксус.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, сварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать соломкой. Хрен очистить и натереть на мелкой

терке, соединить со свеклой, заправить уксусом, солью, добавить растительное масло и все тщательно перемешать. Сложить в салатник и украсить мелко нарубленным яйцом.

Вариант III

Ингредиенты

500 г свеклы, 200 г хрена, 50 г растительного масла или сметаны, винный уксус, душистый перец, лавровый лист, гвоздика, корица, соль, сахар.

Способ приготовления

Свеклу сварить или испечь, очистить и нарезать соломкой или ломтиками. Уложить в банку, пересыпая тертым хреном, залить маринадом и поставить на холод. Перед подачей маринад слить, а свеклу заправить маслом или сметаной.

Для маринада пряности залить небольшим количеством воды, всыпать соль, сахар, уксус, довести до кипения и охладить. Под маринадом свеклу выдержать 2–3 дня.

Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами

Ингредиенты

350 г свеклы, 400 г яблок, 140 г грецких орехов, 200 г майонеза, зелень.

Способ приготовления

Ядра грецких орехов ошпарить, снять оболочку и нарезать некрупными кусочками.

Яблоки нарезать соломкой или кубиками. Подготовленные продукты соединить с отварной свеклой и заправить майонезом. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Салат со свеклой

Ингредиенты

200 г свеклы, 160 г яблок, 120 г орехов, 80 г репчатого лука, 80 г растительного масла, 20 г листового салата, 15 г сахара, 1 лимон, соль, перец.

Способ приготовления Свеклу средних размеров отварить в воде с добавлением уксуса, очистить и нарезать фигурным ножом. Зеленые яблоки типа антоновки очистить от кожицы и семян и нашинковать пластинками. Грецкие орехи очистить от скорлупы и разделить на половинки. Сладкий репчатый лук нарезать полукольцами. Уложить продукты слоями (или вперемешку) в салатницу на листья салата и полить соусом, приготовленным из растительно го масла, сока лимона, сахарного песка, соли, перца, или подать его отдельно.

Винегрет из овощей

Ингредиенты

150 г свеклы, 500 г картофеля, 100 г моркови, 240 г соленых огурцов, 150 г свежих или моченых яблок, 200 г квашеной капусты, 40 г зеленого лука, 120 г растительного масла, 70 г уксуса, 30 г горчицы, зелень укропа, сахар, перец, соль.

Способ приготовления Отварной картофель, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить шинкованную квашенную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с маслом и развести уксусом. Перед подачей овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатницу, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.

Винегрет из овощей зимний

Ингредиенты 150 г свеклы, 2–3 морковки, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 банка консервированного горошка, 2–3 столовые ложки изюма, 2 соленых огурчика, 2 лимона, 1/2 стакана растительного масла, черный перец, 1 чайная ложка уксуса, соль и, по желанию, 1 чайная ложка горчицы.

Способ приготовления Отварить в слегка подсоленной и подкислен ной несколькими каплями уксуса воде сначала нарезанную кубиками морковь, а затем нарезан ную так же свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем со единить с нарезанными мелкими кубиками солеными огурчиками, нарезанным соломкой репчатым луком, горошком, изюмом и 1 лимоном, очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками. Из овощного отвара, растительного масла, сока второго лимона, черного перца, горчицы и соли приготовить маринад и довести его до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение ½ часа, после чего распределить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Винегрет с фасолью

Ингредиенты

3–4 отварные картофелины, 2 вареные свеклы,1 стакан отварной фасоли, соль, перец, 200 г майонеза или заправки из растительного масла (3–4 столовые ложки) и уксуса или раствора лимонной кислоты (2 столовые ложки), зелень петрушки, укропа.

Способ приготовления

Отварные картофель и свеклу нарезать лом тиками или кубиками, добавить фасоль, мелко нарезанную зелень, посолить, поперчить по вкусу и заправить майонезом или салатной заправкой из растительного масла с лимонной или уксусной кислотой.

Салат из белой фасоли

Ингредиенты

250 г белой фасоли, 2 луковицы,1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана разбавленного уксуса, соль и, по желанию, стручок жгучего сушеного красного перца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления Фасоль замочить с вечера в воде, а на следующий день сварить на тихом огне до мягкости, затем откинуть на сито и отцедить. Приготовить заправку из уксуса, растительного масла с добавлением соли. К отцеженной фасоли прибавить мелко нарезанные лук и петрушку. Смесь размешать, выложить в салатник и залить приготовленной заправкой. Салат распределить на порции, посыпать петрушкой и, по желанию, рас тертым жгучим перцем.

Салат из белой фасоли с помидорами

Ингредиенты

200 г белой фасоли, 200 г газированной воды, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка томата-пюре, 4 крепких красных помидо ра, 1 столовая ложка уксуса, 4 столовых ложки расти тельно го масла, несколько горошин черного перца, петрушка, соль.

Способ приготовления Замочить фасоль на ночь в холодной воде, которую на следующий день слить. Набухшую фасоль залить газированной водой и варить на слабом огне до мягкости. Затем воду слить, а горячую фасоль смешать с мелко нарезанным луком и чесноком и залить заправкой из уксуса, растительного масла, томата-пюре, молотого красного перца и соли по вкусу. Охлажденный салат распределить на порции и украсить их кружочками помидоров и посоленной, мелко нарезанной петрушкой.

Киевский салат

Ингредиенты

500 г свеклы, 150 г чернослива, 140 г орехов, 200 г сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления Вареную свеклу нашинковать мелкой солом кой, припущенный и очищенный от косточек чернослив нарезать соломкой, соединить с порубленными орехами и свеклой, заправить сметаной. Уложить горкой в салатник. Сверху украсить черносливом и зеленью укропа или петрушки.

Салат из белой фасоли и картофеля

Ингредиенты

250 г белой фасоли, 250 г картофеля, 1/2 стакана уксуса,
1/ стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука,
1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления Замоченную на ночь фасоль отварить в не большом количестве воды до мягкости на слабом огне. Затем воду слить. Нарезанный кубиками картофель отварить в слегка подсоленной воде, затем отвар слить. Лук мелко нарезать и слегка посолить. Подготовленные продукты выложить в глубокую посуду, хорошо размешать, заправить уксусом, растительным маслом, добавить немного картофельного отвара и посолить. Смесь выдержать 2 часа в холодном месте, затем шумовкой распределить на порции. При подаче каждую порцию хорошо посыпать мелко нарезанной и посоленной петрушкой.

Салат из зеленой стручковой фасоли

Ингредиенты

500–600 г зеленой фасоли, бульон из костей (или подсоленная вода), 2–3 луковицы, 6–8 помидоров, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 1/ стакана уксуса, 3 столовые ложки расти-

4

тельного масла, по 1 пучку петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать по длине, уложить в глубокую посуду, залить (до покрытия фасоли) подсоленным кипятком или бульоном и варить почти до мягкости.

Заправить уксусом, затем растительным маслом и охладить. Затем перемешать несколько раз и переложить шумовкой в салат ник, оформив горкой.

У основания горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, посыпать смесью мелко нарезанного лука, петрушки и укропа и заправить предварительно при готовленной холодной заправкой из уксуса и растительного масла.

Салат овощной со стручками фасоли

Ингредиенты

150 г вареной стручковой фасоли, по 2 помидора, яйца и огурца, 50 г зеленого салата, 150 г заправки для салатов или смеси сметаны и майонеза в равных долях.

Способ приготовления

Вареные стручки фасоли нарезать длиной 3–4 см, огурцы и помидоры кружочками или полукружочками. Половину листьев зеленого салата нарезать. Подготовленные овощи и нарезанный зеленый салат смешать, уложить букетами в салатник на листья зеленого салата; на середину поместить нарезанные кружочками яйца, посолить, полить салатной заправкой или сметаной, смешанной с майонезом, и посыпать зеленью.

Салат из печеных баклажанов с чесноком

Ингредиенты

700 г молодых баклажанов, 1 твердый красный помидор или несколько кружочков лимона.

Для приправы 5–6 зубчиков чеснока, 50 г молотых ядер грецких орехов,

4 столовых ложки растительного масла, 2 столовые ложки фруктового или винного уксуса, 1 пучок петрушки, соль, свежемолотый душистый перец.

Способ приготовления

Молодые баклажаны небольших размеров уложить на противень, поставить в духовку, предварительно нагретую до 180 ˚С, запечь до мягкости в течение 25–30 минут. Не выливайте образовавшийся баклажанный сок. Снять с горячих баклажанов шкурку деревянным или пластмассовым ножом, остудить баклажаны и нарезать их тонкими кусочками. Смешать растертый чеснок, молотые грецкие орехи, нарезанную зелень петрушки, масло и уксус.

Добавить по вкусу соль и перец. В мелкий салатник на дно положить слой баклажанов, на него немного приправы и продолжать чередовать слои до тех пор, пока не кончатся баклажаны. На последний слой баклажанов положить слой приправы и влить баклажанный сок. Закрыть салатницу крышкой. Поставить в холодильник не менее чем на 12 часов.

Достать из холодильника за 1 час до подачи на стол.

Украсить веточками петрушки и ломтиками помидора или лимона.

Салат из баклажанов

Ингредиенты

3 молодых небольших баклажана, 60–70 г репчатого лука, 2–3 столовые ложки уксуса, 50 г растительного масла, молотый черный перец, 2 яйца, 2 свежих помидора, соль.

Способ приготовления

Помытые баклажаны положить на противень и выдержать в горячей духовке 3–4 минуты, чтобы легко чистились. Затем вынуть, опустить на несколько минут в холодную воду и очистить.

Нарезать небольшими кусочками, размять деревянной ложкой в однородную массу, хорошо вымешать с растительным маслом, посолить, домешать уксус, черный перец, мелко нарезанный лук.

Сверху посыпать мелко нарезанными яйцами, сваренными вкрутую, и выложить нарезанными кружочками помидоров.

Салат из баклажанов и помидоров

Ингредиенты

250 г баклажанов, 100 г свежих помидоров, 50 г сладкого стручкового перца, 5–6 зубчиков чеснока, 50–70 г растительного масла, по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, уксус, соль, молотый перец.

Ингредиенты

Баклажаны испечь в сильно нагретой духовке, очистить от кожицы, мелко порубить. Свежие помидоры и зеленый перец обдать кипятком, сразу же очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Очищенные дольки чеснока мелко нарезать, по солить и истолочь в миске.

Приготовленные овощи соединить, хорошо вымешать, добавив по вкусу соль и перец. Залить маслом и уксусом, еще раз хорошо перемешать, посыпать зеленью. До подачи держать в холодильнике.

Салат из баклажанов, помидоров и сладкого перца

Ингредиенты

200 г баклажанов, 400 г очень спелых помидоров, 2–3 сладких перца, 100 г растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15–20 минут, чтобы ушла горечь. Затем кружочки отжать от сока и поджарить на растительном масле до готовности. На дно салатницы уложить слой баклажанов, посыпать рубленой зеленью, а сверху – слой нарезанного кружочками перца, залить все проваренными и про тертыми помидорами, затем в том же порядке продолжить чередование, подсолив, залив соком помидоров.

Выдержать 3 часа в холоде, после чего подавать к столу.

Салат из кукурузы с зеленым луком и яйцом

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 200 г зеленого лука, 3 яйца, 60 г сметаны, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, вареные яйца, зелень укропа и петрушки порубить, смешать с зернами кукурузы, добавить соль, перец, заправить сметаной.

Украсить дольками яйца и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

Ингредиенты

300 г баклажанов, 150 г репчатого лука,100 г зеленого консервированного горошка, 2 яйца, 100 г яблок, 100 г майонеза, 200 г горчицы, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 20 г растительного масла, 10 г лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. Репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и тут же вынуть все, охладить, смешать с зеленым горошком, мелко нарезанными яблока ми и вареными яйцами, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу.

Выложить в салатницу и залить соусом, при готовленным из майонеза и сметаны, готовой горчицы и чеснока. Украсить дольками помидоров.

Салат из кукурузы с редькой и маслинами под майонезом

Ингредиенты

250 г консервированной кукурузы, 80 г редьки, 10 маслин, 60 г майонеза, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления Редьку очистить, натереть на терке, посолить, добавить зерна кукурузы, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, заправить майонезом и перемешать. Выложить на листья салата, украсить маслинами.

Салат из кукурузы с солеными огурцами, зеленым чесноком и укропом

Ингредиенты 150 г консервированной кукурузы, 100 г соленых огурцов, 20 г зеленого чеснока, 1 яйцо, 50 г кукурузного масла, листья зеленого салата.

Способ приготовления Огурцы очистить, нарезать ломтиками и со единить с чесноком, укропом, зернами кукурузы, добавить кукурузное масло, все перемешать, выложить в салатницу и украсить дольками вареного яйца и листьями салата.

Свекольный салат с кукурузой

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 50 г свеклы, 30 г моркови, 20 г сметаны, 40 г майонеза, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления Свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками и соединить с зернами кукурузы. Заправить майонезом и сметаной, солью, перцем, хорошо перемешать и выложить горкой на листья салата.

Салат морковный с кукурузой

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 200 г моркови, 200 г помидоров, 1 яйцо, 20 г зелени петрушки, 80 г сметаны, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать кубиками, при пустить в бульоне. Помидоры нарезать ломтика ми, соединить с морковью, зернами кукурузы, заправить солью, перцем.

Выложить горкой на листья салата, украсить кружочками помидоров и дольками вареного яйца, полить сметаной, по сыпать зеленью петрушки.

Салат из капусты с кукурузой

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 400 г белокочан ной капусты, 50 г моркови, зелень укропа, хрен тертый, сельдерей, соль.

Для заправки

40 г кукурузного масла, 40 г 3 %-ного уксуса, сахар, перец, соль.

Способ приготовления Обработанные капусту и морковь нашинковать соломкой, растереть с солью, добавить зерна кукурузы, укроп, хрен и полить салатной заправкой. Перемешать и выложить в салатницу, украсив веточками сельдерея.

Салат овощной с кукурузой

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 150 г соленых огурцов, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 сладкий перец, 100 г сыра, 80 г майонеза, зелень сельдерея, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления Зерна кукурузы, зеленый горошек смешать с тертым сыром, мелко нарезанными солеными огурцами, сладким перцем, сельдереем, заправить солью, перцем, майонезом, охладить и выложить на листья салата.

Яблочно-овощной салат с кукурузой

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 150 г яблок,100 г зеленого консервированного горошка, 40 г сыра, 30 г зеленого лука, 60 г майонеза, зелень петрушки, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления Зерна кукурузы и зеленый горошек смешать с тертым сыром и зеленью петрушки. Яблоки очистить от кожуры, удалить семена и нарезать. Под готовленную овощную смесь с сыром соединить с яблоками, заправить майонезом, солью, перцем и выложить горкой на листья салата, посыпать зеленым луком.

Салат из кукурузы с цветной капустой

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 200 г цветной капусты, 200 г помидоров, по 40 г сметаны и майонеза, 1 яйцо, зелень укропа, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту промыть и отварить в под соленной воде, затем охладить, разобрать на мел кие кочешки и нарезать кубиками. Помидоры нарезать ломтиками. Овощи смешать с зерна ми кукурузы, заправить сметаной и майонезом, солью, перцем.

При подаче подготовленную овощную смесь выложить горкой на листья салата, посыпать укропом и украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат с кукурузой по-домашнему

Ингредиенты

200 г консервированной кукурузы, 60 г картофеля, 80 г огурцов, 80 г помидоров, 100 г редиса, 50 г репчатого лука, по 40 г сметаны и майонеза, 1 яйцо, 3 дольки чеснока, зелень сельдерея и укропа, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Отварной картофель, помидоры, лук репчатый очистить, нарезать кубиками, добавить зерна консервированной кукурузы и тонко нашинкованный редис, заправить сметаной и майонезом, посолить, поперчить, перемешать и выло жить на листья салата. Посыпать смесью из мел ко нарубленных чеснока, укропа, зеленого лука, сельдерея, яйца, украсить ломтиками огурцов и помидоров.

Салат из молодого картофеля с овощами

Ингредиенты

2 картофелины, 1 морковка, 1 свежий огурец, 4 редиса, 2 сладких перца, 75 г салата, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 помидора, 4 столовые ложки сметаны, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Молодой картофель и морковь отварить и охладить.

Зеленый лук мелко нарубить, свежие огурцы, красный редис нарезать кружочками, листья салата – на 3–4 части, сладкий стручковый перец (освобожденный от семян) – солом кой, крутые яйца и свежие помидоры – полукружочками.

Все перемешать, посолить и заправить сметаной.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из печеного перца с кукурузой и чесноком

Ингредиенты

4 крупных сладких перца, 150 г консервиро ванной кукурузы, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 3 дольки чеснока, зелень укропа и сельдерея, салатная заправка, листья зеленого салата.

Способ приготовления

Перец уложить на смазанный маслом противень или сковороду и запечь в духовке, охладить, удалить кожицу и семена с плодоножкой, нарезать соломкой.

Помидоры нарезать ломтиками, лук – полукольцами, смешать все с зернами кукурузы, толченым чесноком, укропом, полить салатной заправкой.

Выложить на листья салата и украсить веточками сельдерея.

Салаты из грибов

Салат из вареных белых грибов

Ингредиенты

1/2 кг белых грибов, 1/2 стакана уксуса, 2 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки соли, 1–2 чайные ложки горчицы, 1/2 стакана растительного масла, несколько горошин черного перца, лавровый лист.

Способ приготовления Грибы очистить от земли, тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, промыть, на резать кубиками и кипятить 20 минут в подсолен ной воде, затем хорошо отцедить и охладить. При готовить маринад из уксуса, горчицы, размолото го черного перца с добавлением сахара и соли. Когда сахар полностью растворится, залить гри бы маринадом. Сверху накрошить лавровый лист. Выдержав 2 часа, сбрызнуть салат растительным маслом и подавать на стол.

Салат из вареных грибов по-фински

Ингредиенты

800 г свежих грибов, 1 луковица,1 стакан сметаны, соль, перец, сахар, слабый уксус или лимонный сок.

Способ приготовления Нарезанные дольками или пластинками грибы отварить в течение 4–5 минут в воде, подкисленной уксусом или лимонным соком, затем откинуть на сито. Мелко нарубленный лук смешать со сметаной, солью, перцем и саха ром. Этим соусом залить грибы.

Салат из шампиньонов

Ингредиенты

200 г шампиньонов, 2 сваренных вкрутую яйца, сок 1 лимона, растительное масло, мелко нарезанный укроп, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, процедить, нарезать.

Яйца нарезать кубиками, перемешать с грибами, заправить соком лимона, растительным маслом и выложить в салатник. Посыпать укропом, перцем, солью.

Салат из грибов с хреном

Ингредиенты

400 г отваренных грибов, 40 г натертого хрена, 200 г сметаны, 2 яйца, зелень лука, укропа, петрушки, соль, сахар, уксус.

Способ приготовления Грибы отварить в подсоленной воде и нашинковать соломкой, смешать с хреном и мелко нарезанными яйцами. Все осторожно перемешать, добавить соль, сахар, уксус, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из грибов с картофелем

Ингредиенты

200 г шампиньонов, 5 картофелин,100 г растительного масла, соль, черный молотый перец.

Для украшения помидоры, сваренные вкрутую яйца.

Способ приготовления Очистить, промыть и отварить грибы. Отварить картофель. Нарезать грибы и картофель кубиками, тщательно перемешать, заправив солью, перцем, растительным маслом. Украсить долька ми помидоров и кружочками яиц.

Салат из грибов с картофелем и луком

Ингредиенты

400 г свежих или соленых грибов, по 2–3 луковицы и картофелины, 1/2 стакана сметаны, соль, перец.

Способ приготовления Грибы, отваренные в подсоленной воде и охлажденные, нарезать кусочками, лук и отварной картофель – кубиками. Все соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать. При желании салат можно посыпать зеленью петрушки.

Салат картофельный с шампиньонами

Ингредиенты

4 картофелины, 80 г шампиньонов, 1 помидор, 60 г зеленого салата, 1 луковица, 4 столовые ложки каперсов, укроп, 1/2 стакана салатной заправки, соль.

Способ приготовления Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками. Шампиньоны от варить и нарезать ломтиками. Все смешать с мел ко нарубленными каперсами и луком, посолить по вкусу и полить салатной заправкой с грибным отваром. Положить горкой в салатник, украсить листьями зеленого салата, веточками укропа и кружочками красных помидоров.

Салат «Поджарка»

Ингредиенты

3–4 белых гриба, 1/2 стакана растительного масла, 2 луковицы, 4 яйца, соль.

Способ приготовления Отварить 3–4 белых гриба. Отдельно сварить вкрутую яйца. В большом количестве растительного масла (не меньше 0,5 стакана) поджарить до подрумянивания мелко нарезанные луковицы. Грибы и яйца, мелко порезав, смешать с подрумяненным луком и маслом и посолить.

Салат из грибов со свежими огурцами

Ингредиенты

400 г свежих грибов, 3 яйца, 2 некрупных свежих огурца, 2 1/2 стакана майонеза, соль, перец, сахар, зелень (любая).

Способ приготовления Отваренные грибы, а также яйца и огурцы нарезать мелкими кубиками, перемешать, посолить, поперчить и залить майонезом, приправленным сахаром. При подаче на стол посыпать зеленью.

Салат из грибов со свежей капустой

Ингредиенты

30 г сушеных грибов, 300 г свежей капусты, 1/2 луковицы, сок 1/2 лимона, соль, сахар, перец, зелень (любая).

Способ приготовления

Отваренные грибы и лук нарезать соломкой и пассеровать с растительным маслом, капусту нашинковать и перетереть с солью. Измельченные продукты смешать, заправить лимонным соком, сахаром, перцем и, перемешав, уложить горкой в салатницу. При подаче на стол украсить зеленью петрушки.

Салат из грибов со свеклой и чесноком

Ингредиенты

100 г сушеных грибов, 4 свеклы, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1/2 стакана растительного масла, соль, сахар, уксус.

Способ приготовления Отваренные грибы и одну луковицу нарезать соломкой; вторую луковицу мелко нашинковать и потушить в масле; свеклу отварить или запечь (в кожуре), охладить, нарезать соломкой и сбрызнуть уксусом; чеснок истолочь. Все смешать, посолить, заправить смесью масла и уксуса, сахаром.

Салат из грибов и помидоров

Ингредиенты

300 г грибов, 300 г помидоров, 200 г картофеля, 1 луковица, растительное масло, соль.

Способ приготовления Помидоры разрезать на четвертинки, отварные грибы нарезать кусочками, отварной картофель – кубиками. Все смешать, добавить немного мелко нашинкованного лука, соль, заправить растительным маслом.

Салат из грибов по-чешски

Ингредиенты

200 г свежих грибов, 5 картофелин, 2 морковки, 1 крупная луковица, 2 помидора, 5–6 столовых ложек майонеза.

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими ломтиками, отварить в подсоленной воде с небольшой добавкой уксуса, а затем охладить. Картофель и морковь (отваренные отдельно) нарезать небольшими кубиками, смешать с мелко нарубленным луком.

К смеси добавить грибы и нарезанные кубиками очищенные помидоры. Заправить салат майонезом.

Салат из грибов с квашеной капустой

Ингредиенты

300 г отваренных, соленых или маринованных грибов, 4 картофелины, 1 свежий огурец,1/2 стакана нарезанной квашеной капусты,1 луковица или 100 г зеленого лука, 2 помидора, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар, горчица.

Способ приготовления

Грибы и овощи нарезать кубиками или про долговатыми кусочками, смешать, посолить и заправить сметаной, сахаром и горчицей.

Украсить зеленью и, по желанию, дольками яйца.

Салат «Минский»

Ингредиенты

300 г шампиньонов, 300 г картофеля, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 40 г растительного масла, 10 г лимонного сока, сахар, зелень, соль.

Способ приготовления Шампиньоны очистить, вымыть, залить горячей водой, добавить сок лимона (или лимонную кислоту), сварить до готовности, охладить, нарезать и смешать с отваренным в мундире, охлажденным и нарезанным картофелем, луком, квашеной капустой, добавить соль, сахар, заправить растительным маслом. Переложить салат в блюдо и украсить зеленью.

Салат из грибов со свежими овощами

Ингредиенты

300–350 г отваренных, соленых или маринованных грибов, 3 картофелины, 1 огурец, 2 помидора, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г зеленого горошка, зелень (любая).

Для заправки

1 стакан сметаны, соль, перец, сахар, горчица.

Способ приготовления

Грибы, картофель, яйца, лук, огурец, помидоры нарезать кубиками, соединить с зеленым горошком и заправкой и перемешать.

Украсить дольками яйца, тонкими ломтиками помидора, веточками укропа и петрушки.

Салат с шампиньонами в татарском соусе

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 1 морковка, 1 луковица,75 г зеленого консервированного горошка,100 г яблок, 100 г сметаны, 10 г лимонного сока, листья зеленого салата.

Для соуса

80 г растительного масла, 15 г горчицы, 30 г маринованных грибов, 30 г корни шонов, 1 желток, зелень, зеленый лук, сахар, соль.

Способ приготовления Очищенные грибы отварить до готовности в подсоленной воде, процедить, охладить. Мелко нарезать лук, морковь, яблоки, смешать их с зеленым горошком, соком лимона, сметаной, по солить. Уложить на блюдо листья салата, охлажденные грибы и смешанные овощи, залить со усом и украсить помидорами, оливками. Желток вареного яйца растереть с маслом. Нарезать зелень, лук и смешать с остальными продуктами.

Салат из свежих грибов и овощей

Ингредиенты

250 г отваренных свежих грибов, 6 яиц,100 г кабачков, 150 г баклажанов, 1/4 стакана растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1 неполная чайная ложка молотого черного перца, соль.

Способ приготовления Кабачки очистить от кожи и семян, нарезать кубиками величиной 1 см, сложить в дуршлаг и опустить на 2–3 минуты в крутой соленый кипяток. Баклажаны порезать такими же кубиками, посолить, положить между двумя дощечками под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Так же как и кабачки, сложить их в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 5 минут. Остудить. Грибы и сваренные вкрутую яйца нашинковать крупной соломкой, перемешать с обсушенными холодными ка бачками и баклажанами. Залить заправкой из масла, уксуса и перца.

Салат из грибов по-эстонски

Ингредиенты

300 г грибов, 100 г творога, 1 столовая ложка молока, луковица, соль.

Способ приготовления Мелко нарубленные отварные грибы смешать с творогом, предварительно растертым с молоком, и измельченным луком.

Грибной салат с макаронами

Ингредиенты

500 г макарон, 4 сваренных вкрутую яйца,100 г майонеза, 1 чайная ложка каперсов, 5 чайных ложек зеленого горошка, несколько полосок сладкого перца, 100 г свежих грибов, 1 столовая ложка сладкой горчицы, соль.

Способ приготовления Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, промыть, охладить, заправить майонезом, добавить очень мелко нарезанные каперсы, тщательно перемешать с горчицей, зеленым горошком, яйцами, нарезанными кружочками, полосками сладкого перца, гриба ми, отваренными в подсоленной воде и нарезанными кубиками.

Салат из говяжьей печени с грибами

Ингредиенты

40 г сушеных грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 яйца, 2/3 стакана майонеза, 3 столовые ложки масла, перец, соль, зелень (любая).

Способ приготовления

Грибы промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде. Затем воду процедить через 2 слоя марли и грибы сварить в этой же воде.

Отдельно сварить говяжью печень, охладить, мелко нарезать. Добавить поджаренный на масле лук, дольки соленых огурцов, вареные яйца, половину нор мы майонеза, перец, перемешать с нашинкованными грибами и посолить. Перед подачей на стол полить оставшимся майонезом.

Салат грибной с филе цыпленка

Ингредиенты

150 г грибов, 150 г филе цыпленка, 150 г корня сельдерея, 20 г каперсов, 50 г сыра, 100 г майонеза, помидоры.

Способ приготовления

Отваренные грибы и филе цыпленка нарезать мелкими кусочками, сельдерей – лапшой. Все соединить с тертым сыром, добавить каперсы и майонез.

Украсить дольками помидоров.

Салат «Каприз»

Ингредиенты

250 г грибов, 100 г ветчины, 300 г филе цыпленка,
100 г языка.

Для заправки

60 г растительного масла, 40 г горчицы, 30 г уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Отварить отдельно ветчину, грибы, филе цып ленка и ломтик языка до готовности, нарезать их лапшой.

Соединить подготовленные продукты, добавить заправку из растительного масла, смешанного с горчицей, уксусом, перцем и солью.

Салат грибной с сыром

Ингредиенты

300 г свежих грибов, 100 г сыра (твердых сортов), 2–3 столовые ложки майонеза, горчица.

Способ приготовления

Грибы, отваренные в подсоленной воде, нарезать пластинками, охладить и смешать с измельченным сыром.

Заправить майонезом, к которому по вкусу можно добавить немного горчицы.

Салат грибной с сыром и яйцами

Ингредиенты

400 г свежих грибов, 2 яйца, 100 г сыра (твердых сортов), 1/2 стакана майонеза, соль, зелень (любая).

Способ приготовления Грибы, отваренные в подсоленной воде и охлажденные, нарезать кусочками, яйца – дольками, сыр – мелкими кубиками (можно измельчить его и на терке с крупными отверстиями). Все смешать с майонезом. Украсить салат маленькими листьями петрушки.

Салат грибной с сыром и зеленым горошком

Ингредиенты

200–250 г свежих грибов, 2–3 яйца, 50 г сыра (твердых сортов), 100 г зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать дольками или кубиками, яйца – крупными кубиками, сыр натереть на терке с крупными отверстиями.

Все смешать с горошком, посолить, заправить майонезом и перцем.

Салат грибной с солеными огурцами и сельдью

Ингредиенты 100 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 тушка соленой сельди, растительное масло или сметана.

Способ приготовления Грибы, отваренные в воде с добавлением соли, уксуса и горчицы, откинуть в дуршлаг и охладить, а затем тонко нарезать. Вымоченное филе сельди и огурцы нарезать ломтиками, соединить с тонко нашинкованным луком. Все продукты смешать и заправить маслом или сметаной.

Салат грибной с яйцами и сельдью

Ингредиенты 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 3 тушки соленой сельди, 1 стакан сметаны, соль, перец, уксус, зелень.

Способ приготовления Отваренные грибы и яйца нарезать небольшими кусочками, вымоченное филе сельди – небольшими кубиками, лук – соломкой. Все смешать (лук предварительно обдать горячим уксусом и охладить), посолить, поперчить, заправить сметаной и уксусом. При подаче на стол украсить веточками петрушки.

Салат грибной с овощами и сельдью

Ингредиенты

300 г свежих грибов, 2 помидора, 1 соленый огурец, 2 луковицы, 2 яйца, 2 тушки соленой сельди, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка творога, соль, зелень (любая).

Способ приготовления

Отваренные грибы, вымоченное филе сельди, помидоры, огурец, яйца и лук нарезать ку сочками, смешать, уложить в салатницу и заправить майонезом, в который добавлен про тертый творог.

Украсить ломтиками яйца, зеле нью укропа или петрушки.

Салат «Римский»

Ингредиенты

200 г грибов, 500 г помидоров, 2–3 сельди, 3 луковицы.

Для соуса

200 г молока, 200 г майонеза, 2 столовые ложки творога, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

500 г помидоров, 200 г отваренных или потушенных боровиков, шампиньонов или лисичек, 2 или 3 крупные хорошо вымоченные сельди и 3–4 репчатые луковицы нарезать небольшими кубиками.

Смешать неполный стакан молока, неполный стакан майонеза, 2 столовые ложки творога и 2 столовые ложки растительного масла. Соусом залить салат. Посолить, поперчить. Перемешать.

Салат из рыжиков с сельдью

Ингредиенты

200 рыжиков, 200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 100 г соленых огурцов, 150 г сельди, 200 г сметаны или майонеза, 30 г творога, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Отварить в собственном соку рыжики, сварить яйца. Мелко нарезать помидоры, огурцы, лук, грибы и часть яиц. Вымочить сельдь, очистить и нарезать узкими полосками. Протереть через сито творог. Все соединить, заправить сметаной или майонезом и выложить в салатницу.

Украсить зеленью, ломтиками яйца и помидора.

Салат грибной с ветчиной

Ингредиенты

250 г молодых грибов (любых), 4 помидора, 1 луковица, 2 яйца, 50 г ветчины или ветчинной колбасы, 3–4 столовые ложки растительного масла, соль, перец, слабый уксус, зелень.

Способ приготовления

Грибы нарезать, тушить 10 минут в небольшом количестве масла и охладить. Затем соединить с тонкими кольцами помидоров, мелко нарезанными яйцами и ветчиной, нашинкованным луком, заправить маслом, уксусом, перцем, посолить и перемешать.

Украсить измельченной зеле нью петрушки.

Салат грибной с макаронами

Ингредиенты

250–300 г свежих грибов (любых), 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 не крупная луковица, 100 г макарон, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 стакан сметаны, соль, перец, горчица.

Способ приготовления

Грибы, тушенные в собственном соку, нарезать брусочками, яйца и огурец – дольками, макароны, отваренные в подсоленной воде, – ку сочками не более 1 см, лук нашинковать. Все уложить в салатницу, добавить зеленый горошек и залить сметаной, посоленной, приправлен ной перцем, горчицей.

Украсить ломтиками яйца и зеленью.

Салат из петрушки, лука и грибов

Ингредиенты

50 г зелени петрушки, 50 г зеленого лука, 50 г грибов, 15 г растительного масла, соль.

Способ приготовления Мелко насечь зелень петрушки и зеленый лук, смешать с холодными жареными грибами.

Салат грибной с мясом

200 г отварного мяса (вареной колбасы или сосисок), 200 г лисичек, 1 луковица, 1 свежий огурец, укроп, кинза, зеленый лук, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления Отварное мясо (вареная колбаса или отваренные сосиски) смешать с 200 г лисичек, предварительно пожаренных в масле с измельченной репчатой луковицей. Мелко порезать. Покрошить свежий огурец и много зелени: укроп, кинзу, зеленый лук. Посолить. Заправить сметаной.

Салат грибной с помидорами

Ингредиенты

150 г консервированных грибов (любых), 3 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, перец, зеленый горошек, уксус, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления Грибы нарезать дольками, мелкие оставить целиком, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный репчатый лук, зеленый горошек, посолить, заправить подсолнечным маслом и уксусом, украсить веточками петрушки.

Салат гурманский

Ингредиенты

По 200 г грибов (любых) и цыпленка, 100 г зеленого горошка, 50 г соуса «майонез», 2 столовые ложки сметаны, по 1 столовой ложке лимонного сока, коньяка, кетчупа, чеснока, 3 столовые ложки зелени укропа, листья кочанного салата, перец, соль.

Способ приготовления Консервированные или тушеные грибы и мясо цыпленка нарезать ломтиками, смешать с консервированным горошком. Из сметаны, кетчупа, майонеза, лимонного сока и коньяка приготовить соус. Добавить тертый чеснок, перец, соль, укроп. Все слегка перемешать, охладить и выложить на листья салата.

Салат из грибов с луком

Ингредиенты

400 г соленых или маринованных грибов (любых), 60 г зеленого или репчатого лука, 60 г растительного масла.

Способ приготовления

Грибы нарезать кубиками, соединить с на шинкованным зеленым луком, заправить расти тельным маслом, выложить в салатницу.

Украсить кольцами репчатого лука.

Салат грибной с помидорами и зеленым горошком

Ингредиенты

200 г соленых или маринованных грибов (любых), 2 свежих помидора, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 луковица, растительное масло, уксус, соль, перец, зелень.

.

Способ приготовления

Грибы и помидоры нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарубленным луком и зеленым горошком, заправить маслом, уксусом, перцем и посолить. Все перемешать и выложить горкой в салатницу. Украсить кольцами репчатого лука и зеленью.

Салат из грибов и картофеля

Ингредиенты

300 г соленых или маринованных грибов (любых), 400 г картофеля, 200 г репчатого лука, 200 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления Грибы промыть, нарезать полосками, отвар ной картофель – кубиками. Лук мелко нарезать, смешать со сметаной, солью, перцем. Полученным соусом залить салат.

Салат грибной с чесноком

Ингредиенты

500 г соленых грибов, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатного пюре, 5 столовых ложек сметаны или майонеза, зелень.

Способ приготовления Грибы нарезать соломкой и заправить со усом, приготовленным из сметаны или майонеза, томатного пюре, тертого чеснока, зеленого лука и зелени петрушки или укропа.

Салат рисовый с грибами

Ингредиенты

150 г маринованных грибов (любых), 2 яйца, 75 г лука-порея, 150 г риса, 50 г сметаны, 50 г майонеза, зелень петрушки.

Способ приготовления Нарезать кусочками грибы и яйца, сваренные вкрутую, а лук – тонкими кружочками. Смешать подготовленные продукты с вареным рисом, добавить майонез, сметану, украсить салат зеленью петрушки.

Салат «Северный»

Ингредиенты

2 столовые ложки рубленых соленых грибов (любых), 2 картофелины, 1 луковица, 100 г свежей капусты, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки клюквы или брусники.

Способ приготовления

Лук мелко нарубить, картофель нарезать маленькими кубиками, капусту мелко нашинковать и перетереть с солью, чеснок измельчить на терке. Все смешать с грибами, заправить маслом и уложить горкой в салатницу.

Украсить клюквой или брусникой.

Салат с солеными грибами

Ингредиенты

200 г шляпок соленых грибов (любых), 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г консервированной стручковой фасоли, 60 г оливкового масла, 50 г листового салата, 25 г зелени (любой), 25 г уксуса, 10 г чеснока, 1 чайная ложка горчицы, 2 яйца, лавровый лист, перец горошком, гвоздика.

Способ приготовления

Листья салата нашинковать шашечками. Отварной картофель, вареное яйцо и огурцы нарезать кружочками, фасоль – кусочками. Чеснок мелко порубить, специи прокипятить 2 минуты в уксусе, охладить и процедить. Подготовленные продукты выложить слоями в салатник на листья салата, чередуя с маленькими шляпками соленых грибов, полить заправкой, приготовленной из уксуса, горчицы и чеснока, и украсить зеленью.

Салат грибной с квашеной капустой

Ингредиенты

1 стакан соленых или маринованных грибов (любых), 1 стакан квашеной капусты, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, зелень.

Способ приготовления Нарезанные грибы смешать с измельченным луком и капустой, заправить маслом, сахаром, зеленью.

Салат грибной с квашеной капустой и картофелем

Ингредиенты

150 г соленых или маринованных грибов, 4 картофелины,

3 соленых огурца, 150 г квашеной капусты, растительное масло, уксус, соль, зеленый лук.

Способ приготовления Мелко нарезанные грибы, огурцы и капусту смешать с картофелем, нарезанным ломтика ми. Все заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, и, по желанию, зеленым луком, посолить.

Салат из соленых или маринованных грибов

Ингредиенты

500 г соленых грибов (любых), 50 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 1/2 стакана зеленого горошка, 3 картофелины,

4 столовых ложки майонеза.

Способ приготовления Нарезать маринованные или соленые грибы, репчатый, зеленый лук, вареный картофель, добавить зеленый горошек и перемешать с майонезом.

Винегрет с фасолью и грибами

Ингредиенты

2 свеклы, 3 картофелины, 1 стакан фасоли, 200 г грибов, 2–3 огурца, 200 г майонеза или 1/2 стакана растительного масла, сок 1/2 лимона, соль.

Способ приготовления

Отварные свеклу и картофель нарезать кубиками и перемешать с вареной фасолью.

Добавить мелко нарезанные соленые грибы и огурцы, сок лимона, посолить, заправить майонезом или растительным маслом.

Салат грибной с капустой и свеклой

Ингредиенты

300 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 крупная луковица, 2 картофелины, 1 свекла, 1 крупная морковка, 150 г свежей капусты, 3–4 столовые ложки растительного масла, соль, перец, сахар, зелень.

Способ приготовления

Хорошо промытые грибы и огурец, а также отваренные (отдельно друг от друга) овощи нарезать ломтиками, лук – полукольцами, капусту мелко нарубить.

Все продукты смешать, посолить, заправить маслом и сахаром.

После тщательно го перемешивания салат уложить на блюдо. Перед подачей его приправить перцем и украсить зеленью.

Салат из соленых грибов с рисом

Ингредиенты

150 г соленых или маринованных грибов, 2 столовые ложки риса, по 1 столовой ложке майонеза и растительного масла, перец, зелень.

Способ приготовления

Промытый рис замочить в воде на 30–40 минут, откинуть в дуршлаг, затем засыпать в подсоленный кипяток, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне. Тонко нарезанные грибы смешать с охлажденным рисом, поперчить и заправить смесью майонеза и масла.

Готовый салат посыпать зеленью.

Салат грибной с макаронами и помидорами

Ингредиенты

250 г соленых грибов (маринованных), 100 г макарон, 70 г репчатого лука, 2 яйца, 100 г помидоров, 250 г сметаны (или смеси из сметаны и майонеза поровну), горчица, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Отварить макароны и нарезать кусочками примерно 1 см. Смешать с нарезанными грибами, добавить лук, горчицу, перец, соль и сметану.

Украсить салат дольками помидоров и вареных яиц, а также зеленью.

Салат грибной с вареным мясом

Ингредиенты 120 г соленых грибов (любых), 2 некрупных соленых огурца, 1 картофелина, 1/2 луковицы или 40–50 г зеленого лука, 1 яйцо, 200–250 г вареного мяса (лучше говядины), 1 стакан майонеза, соль, перец, зелень.

Способ приготовления Грибы, картофель, огурцы и мясо нарезать ломтиками, смешать с мелко нарезанным луком, посолить, заправить перцем и майонезом. Салат уложить горкой, полить майонезом, украсить ломтиками мяса, дольками яйца и зеленью.

Салат грибной с макаронами по-эстонски

Ингредиенты

300 г соленых грибов (любых), 150 г макарон, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 1/2 стакана сметаны.

Способ приготовления Отваренные макароны нарезать (по 1 см), соединить с измельченными солеными грибами, добавить нашинкованный репчатый лук, вареные яйца, соленый огурец ломтиками, консервированный зеленый горошек, заправить сметаной, солью, перцем, горчицей.

Салат грибной с рыбными консервами

Ингредиенты

150 г соленых грибов, 5–6 картофелин, 2–3 луковицы, 1 банка рыбных консервов в масле, соль, перец.

Способ приготовления

Грибы нарезать полосками, картофель – кубиками, лук мелко нарубить, рыбу разделить на кусочки.

Все смешать, посолить, заправить маслом из-под консервов и перцем.

Салат из рыжиков, сельди и мяса

Ингредиенты

200 г соленых (маринованных) рыжиков, 200 г свеклы, 200 г сельди, 200 г вареного мяса, 3 яйца, 150 г яблок, 200 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 200 г мясного желе, майонез, горчица, сахар, листья салата, соль.

Способ приготовления Нарезать полосками грибы, сельдь, вареные яйца, мясо и свеклу. Смешать с мелко нарезанными огурцами, луком и яблоками. Заправить майонезом, соединенным с горчицей, сахаром, солью. Посыпать мелко нарубленным застывшим желе и украсить листьями салата.

Салат грибной с луком-пореем

Ингредиенты

250 г маринованных грибов (любых), 250 г лука-порея, 150 г яблок, 2 яйца, 30 г горчицы, 100 г расти тельного масла, 50 г моркови, сахар, соль.

Способ приготовления Мелко нарезать грибы и белок сваренных вкрутую яиц, кубиками – яблоки, соломкой – лук. Растереть вареный желток, соединить его с горчицей и, продолжая растирать, влить масло. Смешать все приготовленные продукты, добавить сахар, соль. Украсить салат нарезанной вареной морковью.

Салат из маринованных грибов с картофелем

Ингредиенты

200 г маринованных грибов, 100 г картофеля,100 г соленых огурцов, 1 луковица, 2 столовые ложки зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Вареный картофель, соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук – полу кольцами. Грибы отделить от маринада и нарезать на мелкие кусочки.

Все соединить, залить майонезом, уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат грибной с яйцами

Ингредиенты

300 г маринованных грибов (любых), 1 яйцо, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, соль, зелень (любая).

Способ приготовления Маринованные или соленые грибы нарезать крупно, добавить сваренное вкрутую яйцо, нарезанный лук, посолить по вкусу. Перед подачей на стол положить в салатник, залить сметаной, украсить зеленью.

Салат из маринованных грибов с яйцами и зеленым горошком

Ингредиенты

350 г маринованных грибов (любых), 4 яйца, 150 г сметаны, лук репчатый или зеленый, 50 г зеленого консервированного горошка, соль.

Способ приготовления

Маринованные грибы нарезать, добавить нарезанные вареные яйца, зеленый горошек, нашинкованный репчатый или зеленый лук, соль и сметану (1/2 порции).

Все перемешать, выло жить горкой в салатницу, залить оставшейся сметаной и украсить луком и ломтиками вареного яйца.

Салат из маринованных грибов с картофелем и зеленым горошком

Ингредиенты

250 г маринованных или соленых грибов (любых), 2 некрупные картофелины, 150 г зеленого горошка, 1 яйцо, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 4 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Грибы и яйцо нарезать кусочками, картофель – ломтиками. Измельченные продукты соединить с зеленым горошком и зеленым луком, заправить майонезом.

Украсить кольцами репчатого лука.

Салат из маринованных грибов с огурцами

Ингредиенты

100 г маринованных или соленых грибов (любых),1 свежий огурец, 1 яйцо.

Для соуса

3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка сметаны, 3 столовые ложки укропа, соль, перец.

Способ приготовления Грибы и огурец нарезать ломтиками, яйцо – тонкими кружочками. Измельченные продукты осторожно смешать и заправить соусом, при готовленным из майонеза, сметаны, зелени укропа, соли и черного перца.

Салат из маринованных грибов и соленых огурцов

Ингредиенты

500 г маринованных грибов (любых), 2–3 небольших соленых огурца, 2–3 маленьких стручка жгучего перца (из солений), 1 столовая ложка томата-пюре,1 столовая ложка горчицы, 4–8 горошин черного перца, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки растительного масла, несколько зубчиков чеснока, укроп, соль.

Способ приготовления

У стручков жгучего перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и мелко нарезать. Отдельно нарезать огурцы и грибы кубиками, уложить в салатник и залить соусом, приготовленным из грибного маринада, томата-пюре, горчицы, сахара, чеснока и жгучего перца.

Салат заправить размолотым черным перцем и мелко нарезанным укропом и выдержать 1 час, затем сбрызнуть растительным маслом.

Салат грибной «Лесовик»

Ингредиенты

300 г маринованных грибов, 2–3 соленых помидора, 2 столовые ложки зеленого консервированного горошка, 1 луковица, растительное масло, сахар, соль, уксус, перец.

Способ приготовления

Мелко порезать 300 г маринованных или соленых белых грибов и 2–3 соленых помидора.

Добавить 2 ст. ложки консервированного зелено го горошка, одну мелко порезанную луковицу и по вкусу растительное масло, сахар, соль, уксус, перец. Хорошо перемешать.

Винегрет с маринованными грибами

Ингредиенты

150 г маринованных грибов (любых), 100 г соленых огурцов, 150 г картофеля, 50 г моркови, 80 г свеклы, 200 г квашеной капусты, 100 г репчатого лука, 60 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Отварить морковь и картофель в кожуре в подсоленной воде, а свеклу без соли. Охладить и очистить подготовленные овощи, часть из них нарезать фигурно, остальные, а также соленые огурцы и грибы – ломтиками. Лук нарезать кольцами, квашеную капусту отжать и нашинковать. Смешать все, добавить черный перец, майонез, соль.

Украсить блюдо мелкими маринованными грибами, листьями салата и нарезанными фигур но морковью, свеклой и огурцами.

Салат из маринованных грибов с яблоками и луком

Ингредиенты

200 г маринованных грибов (любых), 1 яблоко, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень (любая).

Способ приготовления Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук нашинковать. Все соединить, заправить маслом, перцем, посолить, осторожно перемешать, уложить в салатницу, украсить кольцами лука и укропом.

Салат из маринованных грибов с яблоками и зеленым горошком

Ингредиенты

200 г маринованных грибов (любых), 2 кислых яблока, 1 стакан зеленого горошка, 1 яйцо, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, сахар, сладкий перец.

Способ приготовления Грибы нарезать дольками, яблоки натереть на крупной терке. Затем смешать их с зеленым горошком и заправить смесью сметаны и майонеза, сахаром. Выложенный на блюдо салат посыпать рубленым яйцом и украсить кружочками сладкого перца.

Салат грибной с ветчиной

Ингредиенты

400 г маринованных грибов (любых), 200 г ветчины, 200 г репчатого лука или 50 г зеленого,100 г картофеля, 300 г соленых или свежих огурцов, 300 г помидоров, 2 яйца, листья зеленого салата.

Для заправки

100 г растительного масла, 45 г уксуса, 20 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Нарезать ровными кусочками грибы, ветчину, лук, огурцы, отварной картофель и часть помидоров. Остальные помидоры и яйца, сваренные вкрутую, нарезать ломтиками.

Соединить подготовленные продукты, выложить на листья салата и залить заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса, смешанных с молотым черным перцем и солью. Украсить блюдо ломтиками помидоров и яйца.

Салат из маринованных грибов с соленой сельдью

Ингредиенты

1 стакан нарезанных маринованных грибов (любых), 3–4 картофелины, 1 некрупный соленый огурец, 2 помидора, 2 яйца, 1 яблоко, 1 тушка вымочен ной соленой сельди, 1 стакан сметаны, соль, сахар, горчица, зеленый лук, зелень (любая).

Способ приготовления

Грибы и другие продукты нарезать по возможности одинаковыми кубиками или продолговатыми кусочками, осторожно перемешать и уложить в салатницу. Посолить, заправить сметаной, сахаром и горчицей.

Украсить зеленью, ломтиками яиц и помидоров.

Салат валлийский с грибами

Ингредиенты

200 г грибов маринованных (любых), 50 г лука-порея, 2 головки кочанного салата, 6 яиц, 10 редисок, 1–2 свежих огурца, 1 маринованный огурец, 5 помидоров, 50 г растительного масла,1 банка сардин.

Способ приготовления

Маринованные грибы нарезать ломтиками. Кружками нарезать редис, свежие и маринованные огурцы и половину нормы помидоров.

На шинковать лук-порей. Все осторожно перемешать, выложить на листья салата, полить маслом из сардин, посолить, добавить маринад из грибов.

Сверху уложить нарезанные кружками оставшиеся помидоры, разрезанные на 4 части яйца, сваренные вкрутую, сардины в масле и кружочки редиса.

Салат из маринованных грибов с осетровой рыбой

Ингредиенты

200 г маринованных грибов (любых), 150 г картофеля, 150 г рыбы, 50 г соленых огурцов, 2 яйца, 100 г майонеза, листья зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть и нарезать.

Отварить отдельно картофель и рыбу, нарезать их, а также соленые огурцы и вареные яйца.

Смешать подготовленные продукты, посолить, добавить майонез.

Выложить в салатницу, посыпать перцем и украсить мелкими шляпками грибов, длинными лом тиками рыбы, зелеными листьями салата, кружочками яйца.

Салат грибной с яблоками и картофелем

Ингредиенты

300 г маринованных (не острых) грибов (любых), 2 луковицы, 2–3 картофелины, 1 кислое яблоко, 2–3 дольки чеснока, 2/3 стакана растительного масла (лучше подсолнечного), соль, перец.

Способ приготовления

Грибы нарезать кружочками, картофель и лук – кубиками, яблоко натереть на терке с крупными отверстиями, чеснок растереть с маслом, солью и перцем.

После легкого обжаривания лука все компоненты салата соединить и перемешать.

Салат с маринованными грибами, креветками и патиссонами

Ингредиенты

200 г маринованных грибов, 150 г картофеля, 150 г маринованных патиссонов,100 г майонеза, 150 г креветок,1 яйцо, сахар, соль.

Способ приготовления Нарезать ломтиками грибы, вареный картофель и патиссоны. Смешать подготовленные продукты, добавить майонез, сахар, соль и выложить в салатницу. Отварить креветки в подсоленной воде в течение 10–12 минут, отделить шейки, очистить их от панцирей и сбрызнуть соком лимона. Затем уложить поверх салата подготовленные креветки и украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат грибной с творогом

Ингредиенты

800 г маринованных грибов, 100 г творога, 1 столовая ложка молока, 1 луковица, соль.

Способ приготовления Грибы мелко нарезать. Лук натереть на терке, смешать с творогом и молоком и тщательно перемешать в миксере. Добавить мелко нарезанные грибы.

Салат из маринованных грибов с кальмарами

Ингредиенты

200 г маринованных грибов, 400 г филе кальмара, 5 картофелин, 2 соленых огурца,150 г репчатого или зеленого лука,1 стакан майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Грибы нарезать крупными кусочками, отварное филе кальмара – соломкой, картофель и огурцы – тонкими ломтиками, репчатый или зеленый лук мелко нарубить.

Все смешать, посолить, заправить майонезом и перцем.
При подаче на стол украсить листьями зеленого салата.

Салаты из брынзы, сыра, творога

Салат с сыром и виноградом по-швейцарски

Ингредиенты

400 г сыр эмменталер, 250 г черного винограда, 100 г грецких орехов, 1 луковица, 1 пучок петрушки.

Для соуса

3 столовые ложки белого винного уксуса, 3 столовые ложки масла грецких орехов, соль, молотый черный перец, мускатный орех.

Способ приготовления

Сыр нарезать соломкой и уложить в салатницу.

Ягоды винограда разрезать на две части, кофейной ложечкой аккуратно удалить из каждой половинки косточки и добавить мякоть к сыру вместе с измельченными грецкими орехами, зеленью петрушки и мелко нарубленным луком, перемешать.

Приготовить соус: уксус смешать с маслом грецких орехов, перцем, мускатным орехом и солью.

Заправить салат и перемешать еще раз. Подавать на стол сразу после приготовления. Можно украсить виноградом и тертым сыром.

Салат с сыром по-голландски

Ингредиенты

400 г голландского сыра, 400 г шампиньонов, 200 мл сладких сливок, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Шампиньоны очистить, отварить, остудить, нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром. Заправить сливками, добавить черный молотый перец, посолить, перемешать.

Салат из сыра и яиц по-гречески

Ингредиенты

200 г сыра (любого), 2 яйца, 2–3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Сыр и чеснок натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую и тоже натереть. Все заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.

Этот салат можно использовать и как начинку для фаршированных яиц, помидоров, печеного картофеля.

Салат из копченого колбасного сыра-«косички» по-кавказски

Ингредиенты

200 г копченого колбасного сыра-«косичка», 2 яйца, 1 свежий огурец, 1 красный сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Копченый сыр нарезать длиной 1,5–2 см, соединить с нарезанным соломкой огурцом и красным сладким перцем, нарубленным мелко яйцом и измельченным с помощью чеснокодавилки чесноком.

Посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат с сыром по-французски

Ингредиенты

200 г отварного риса, 200 г сыра (пармезана, костромского или голландского), 1 яйцо, 2 маринованных огурца, 1/2 луковицы, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке, добавить отварной рис, измельченный лук, заправить майонезом, посолить, поперчить. Выложить в салатник и украсить тертым яйцом (отдельно натереть белок и желток) и кусочками маринованных огурцов.

Салат-паста из сыра альметта и киви по-немецки

Ингредиенты

200 г творожного сыра альметта, 2 киви, 1 зубчик чеснока, 60 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Творожный сыр соединить в блендере с очищенными киви, чесноком и майонезом, посолить и тщательно перемешать. Получившийся салат-пасту выложить или на подсушенные в тостере хлебцы, или в креманку.

Можно украсить кусочками киви.

Пикантный салат из пармезана по-французски

Ингредиенты

200 г сыра пармезан, 100 г листового салата, 1 чайная ложка мелко нарубленной зелени укропа, 3 столовые ложки дробленых грецких орехов, 4 столовые ложки лимонного сока, 80 мл сливок (10 %-ных), соль, свежемолотый черный перец, орегано.

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке, соединить в блендере с лимонным соком, сливками, укропом, перцем, солью, орегано до образования однородной массы.

Выложить сырную массу в салатник на листья салата и посыпать орехами.

Салат «Братиславский»

Ингредиенты

100 г сыра (любого), 100 г маринованных грибов (любых), 100 г отварного риса, 2 помидора, 1 свежий или соленый огурец, 2 столовые ложки майонеза, зелень, черный молотый перец.

Способ приготовления Огурец и помидоры нарезать соломкой, грибы – ломтиками. Майонез смешать с частью тертого сыра, поперчить. Рис и нарезанные продукты перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник, посыпать оставшимся тертым сыром. Оформить зеленью и продуктами, входящими в состав салата.

Салат из сыра с яйцами по-будапештски

Ингредиенты

200 г сыра, 2 яйца, 100 г ветчины, 1 сладкий перец, 100 г майонеза, 6 листьев салата, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить, перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой, ветчину нарезать кубиками. Все продукты заправить майонезом, перемешать, посолить, поперчить. Листья салата промыть, обсушить и выстелить ими блюдо.

На листья выложить салат.

Салат из сыра с крутонами по-тоскански

Ингредиенты

150 г сыра эмменталер (можно любого другого твердого), 2–3 ломтика батона, 1 зубчик чеснока, 4–5 листьев салата, 2 помидора, 1 столовая ложка фисташек, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка уксуса (3 %-ного), 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Ломтики батона разломать на 7–9 кусочков, положить в духовку на смазанный оливковым маслом противень и запечь до состояния сухарей – крутонов. На сковороду налить 2 столовые ложки оливкового масла, мелко нарубить чеснок и обжарить до золотистого цвета. Затем в этом масле слегка обжарить крутоны, дав чесночному маслу пропитать их. Оставшееся оливковое масло смешать с горчицей, уксусом и солью.

На плоское блюдо выложить листья салата, на них – крутоны, смешанные с сыром, нарезанным небольшими кубиками, и помидорами, нарезанными крупными дольками.

Заправить салат соусом, украсить фисташками и кинзой.

Салат из сыра и красной фасоли «Ницца»

Ингредиенты

150–200 г сыра пармезан, 200 г консервированной красной фасоли, 2 яйца, 100 г шпината (или зеленого листового салата), 3 столовые ложки ядер грецких орехов, 2–3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 4 столовых ложки оливкового масла, соль.

Для соуса

3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка бальзамического уксуса (6 %-ного), 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка сладкой горчицы, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Фасоль откинуть на дуршлаг, слить жидкость, добавить нарезанный полосками шпинат (или зеленый листовой салат) и измельченные ядра орехов. Для соуса оливковое масло смешать с уксусом, медом и горчицей, посолить, поперчить. Полученным соусом заправить салат.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм, обвалять их в муке, затем смочить в слегка взбитом яйце и запанировать в сухарях. После этого обжарить сыр в оливковом масле.

Готовый салат разделить на порции, сверху на каждую положить по обжаренному ломтику сыра (соответственно, количество порций будет соответствовать количеству кусочков жареного сыра).

Салат из сыра и картофеля по-итальянски

Ингредиенты

5 картофелин,100 г сыра, 2 морковки, 1 красная луковица, 50 мл сухого белого вина, 4 столовая ложка винного уксуса, 100 мл оливкового масла, 1 пучок петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь нашинковать.

Половину оливкового масла разогреть на сковороде, положить в него лук и морковь, добавить вино и тушить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, полить уксусом, смешанным с солью и перцем, перемешать и дать постоять.

Охлажденный салат заправить оставшимся оливковым маслом, посыпать нарезанной зеленью петрушки и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать салат сыром, натертым на крупной терке.

Салат из сыра с яблоками по-русски

Вариант I

Ингредиенты

100 г сыра (твердых сортов), 2 яблока, 2 столовые ложки ядер грецких орехов, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Яблоки очистить, разрезать на четвертинки, удалить семена, натереть на терке для корейской моркови, соединить с натертым на крупной терке сыром, обжаренными измельченными орехами и посолить.

Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпать зеленью.

Вариант II

Ингредиенты

200 г сыра, 2 яблока, 3 вареных яйца, 1 красная луковица, 10–12 маслин, 100 г майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Способ приготовления

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, обдать кипятком, охладить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца нарезать кружочками. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нашинковать, сбрызнуть лимонным соком. Маслины нарезать кружочками.

В салатник приготовленные продукты выложить слоями в следующей последовательности: лук, яблоки, яйца, маслины, сыр, промазывая каждый слой, кроме верхнего, майонезом.

Поверхность салата украсить зеленью и колечками маслин.

Салат из сыра и зеленой редьки по-узбекски

Ингредиенты

200 г сыра, 2 зеленые редьки, 1 морковка, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Зеленую редьку, сыр и морковь натереть на крупной терке, посолить.

Салат заправить растительным маслом, посыпать зеленым луком и тщательно перемешать.

Салат из сыра и щавеля по-прибалтийски

Ингредиенты

200 г щавеля, 100 г сыра (любого), 10 маслин, 1 яйцо.

Для соуса

1 зубчик чеснока, 80 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Листья щавеля нарезать узкими полосками, сыр натереть на крупной терке, маслины нарезать кружочками.

Приготовить соус: чеснок растолочь с солью, добавить лимонный сок и майонез.

Щавель, сыр и маслины перемешать и заправить приготовленным соусом.

Салат украсить кружочками вареного яйца.

Салат с сыром по-немецки

Ингредиенты

200 г сыра (любого), 100 г шампиньонов, 2 сладких перца, 1 яблоко, 1 апельсин.

Для соуса

200 г сметаны (15 %-ной), 3 чайные ложки меда, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока.

Способ приготовления

Сыр нарезать кубиками. Сырые шампиньоны тщательно промыть, очистить и разрезать на дольки. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками.

Перцы очистить от семян и нарезать кольцами. Апельсин очистить, разделить на дольки, каждую разрезать поперек, соединить с шампиньонами, яблоком, перцами, нарезанным сыром, заправить соусом, приготовленным из сметаны, меда, горчицы, лимонного сока, и тщательно перемешать.

Салат из сыра горгонзола с грушами по-ломбардийски

Ингредиенты

200 г сыра горгонзола, 2 груши, 3 листика салата, 2 столовые ложки оливкового масла, 6–8 оливок, 2 столовые ложки уксуса (3 %-ного), 1–2 столовые ложки лимонного сока, базилик (мелисса), приправы (любые).

Способ приготовления

Груши разрезать на две части вдоль, удалить сердцевину и каждую половинку нарезать тонкими ломтиками поперек, сбрызнуть лимонным соком.

Листья салата выложить в салатник, полить соусом из оливкового масла, уксуса и пряностей, сверху выложить груши и засыпать их измельченным сыром.

Украсить оливками и веточками базилика или мелиссы.

Слоеный салат из сыра с овощами по-польски

Ингредиенты

400 г сыра (твердых сортов), 5 яиц, 5 зубчиков чеснока, 2 помидора, 2 огурца, 1 зеленая редька, 150 г майонеза, соль, черный молотый перец

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке, посолить, смешать со сваренными вкрутую, очищенными и нарубленными яйцами, измельченным чесноком, перцем и майонезом.

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, редьку нашинковать.

В салатник выложить слоями: сырную массу, помидоры, сырную массу, огурцы, сырную массу, редьку и снова сырную массу. Украсить кружочками овощей.

Салат из овечьего сыра фета и огурцов по-гречески

Ингредиенты

200 г сыра фета, 2 огурца, 4 сладких перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока,7–9 оливок, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка уксуса (3 %-ного), 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками.

Перец разрезать на половинки, удалить семена, нарезать крупными брусочками.

Лук нарезать кольцами, чеснок измельчить.

Все овощи соединить с нарезанным крупными кубиками овечьим сыром фета, посолить, поперчить, заправить уксусом и оливковым маслом. Салат выложить в салатник, тщательно перемешать, посыпать измельченной зеленью и оливками.

Салат с сыром и грушами по-французски

Ингредиенты

2 груши, 50 г сыра, 50 г майонеза, 1/2 сладкого перца, 3 листка салата, соль, зелень петрушки, сахар.

Способ приготовления

Груши нарезать тонкими дольками, сладкий перец – соломкой, листья салата – полосками.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль, тертый сыр и сахар, заправить майонезом и тщательно перемешать.
Перед подачей на стол украсить салат зеленью петрушки.

Салат из брынзы с яблоками и морковью

Ингредиенты

2 яблока, 2 морковки, 50 г брынзы, 50 г майонеза, черный молотый перец.

Способ приготовления Морковь, яблоки и брынзу натереть на крупной терке, соединить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Острый салат из творога по-кавказски

Ингредиенты

200 г творога, 10–12 зубчиков чеснока, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени (на выбор – кинза, петрушка, укроп), соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Творог посолить, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок и майонез, поперчить и смешать в блендере.

Полученную массу выложить в неглубокий салатник и украсить зеленью.

Салат из сыра и помидоров по-ломбардийски

Ингредиенты

2 помидора, 100 г сыра (любого), 3 яйца, 1 сладкий перец, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления Помидоры разрезать на дольки, перец – на ломтики, яйца мелко нарубить, сыр нарезать соломкой, соединить с зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат из творога, моркови и сухофруктов

Ингредиенты

200 г творога, 2 морковки, 3 столовые ложки изюма, 100 г чернослива, 100 г кураги, 200 г сметаны, 2 столовые ложки меда, 0,25 чайной ложки корицы..

Способ приготовления

Изюм, курагу и чернослив залить кипятком на 20 минут, затем слить жидкость, промыть сухофрукты горячей водой и обсушить.

Морковь измельчить на средней терке, соединить с изюмом, мелко нарезанной курагой и черносливом, творогом, добавить мед, корицу, тщательно перемешать и заправить сметаной.

Салат из творога и брынзы по-тираспольски

Ингредиенты

200 г творога, 200 г брынзы, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 1/2 пучка петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Чеснок измельчить и перемешать с солью. Добавить творог, мелко порубленный лук, натертую на терке брынзу, перемешать до получения однородной массы (можно воспользоваться блендером), поперчить. Готовый салат выложить в керамическую или стеклянную посуду и посыпать рубленой зеленью.

Салат из яиц по-русски

Ингредиенты

5 вареных яиц, 8–9 листьев салата, 1 огурец, 2 столовые ложки сметаны, 100 г майонеза, по 1 столовая ложка мелко нарубленной зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления Яйца и огурец нарезать кружочками, салатные листья нарубить, растереть со сметаной и смешать с майонезом. Яйца и огурец выложить на блюдо, чередуя, залить соусом и посыпать зеленью.

Салат из яиц со сметаной и тертым хреном по-сибирски

Ингредиенты

4 яйца, 50 г тертого хрена, 2 столовые ложки уксуса (3 %-ного), 300 г сметаны, 1 столовая ложка мелко нарубленного укропа, соль.

Способ приготовления Яйца сварить, остудить, очистить, разрезать на четвертинки, выложить на блюдо. Хрен перемешать со сметаной, укропом и уксусом, посолить и залить этой смесью яйца.

Салат из яиц с сухариками по-русски

Ингредиенты

1 пакетик (40–50 г) ржаных сухариков, 6 яиц, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 чайная ложка горчицы, 200 г майонеза, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Способ приготовления

Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яйца и репчатый лук мелко нарезать, добавить к огурцам, заправить горчицей. Салат переложить в салатник, полить майонезом, тщательно перемешать.

Непосредственно перед подачей на стол в салат высыпать пакетик сухариков. Еще раз перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из яиц с огурцом и зеленым горошком по-парижски

Ингредиенты

4 вареных яйца, 1 огурец, 100 г консервированного зеленого горошка, 4–5 стеблей зеленого лука, 100 г йогурта, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 чайная ложка горчица (не очень острой), соль.

Способ приготовления Огурец очистить от кожицы, нарезать кружочками. Яйца мелко нарубить, смешать с огурцом и мелко нарезанным зеленым луком. Салат заправить йогуртом, смешанным с горчицей, уксусом и добавленной по вкусу солью.

Салат с яйцами и луком по-польски

Ингредиенты

4 вареных яйца, 1 луковица, 3 стебля зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1 столовой ложке мелко нарубленной зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, посолить, соединить с мелко нарезанными яйцами, зеленым луком, заправить майонезом, сметаной, лимонным соком, посолить, поперчить. Посыпать салат измельченной зеленью.

Салат с яйцами и авокадо по-еврейски

Ингредиенты

3 яйца, 2 авокадо (мягкие), 1 луковица, 60 г майонеза, 3 столовые ложки лимонного сока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Яйца сварить, остудить, очистить, измельчить. Авокадо разрезать вдоль на половинки, ложкой вынуть мякоть, добавить к ней лимонный сок, размять в пюре, добавить яйца и мелко нарубленный лук, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Полученной массой заполнить половинки авокадо.

Салаты из мяса и субпродуктов

Крестьянский салат по-саксонски

Ингредиенты

400 г вареного мяса (говядина, свинина или курица), 3 морковки, 1 луковица, 2 соленых (маринованных) огурца, 100–200 г маринованных грибов, 50 мл растительного масла, соль, майонез, перец.

Способ приготовления

Морковь сварить, нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотисто го цвета.

Соединить морковь с луком, добавить измельченные огурцы и грибы, рубленое вареное мясо, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат «Оливье» по-французски

Ингредиенты

300 г отварной курицы (грудка), 3 яйца, 200 г консервированного зеленого горошка, 6 картофелин, 3 морковки, 2 луковицы, 1–2 маринованных огурца (средней величины),1 яблоко (сладкого сорта), 200 г домашнего майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварить, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Затем нарезать сваренные вкрутую яйца, огурцы, куриное мясо и лук. В последнюю очередь нарезать яблоки, предварительно очищенные от кожуры.

Посолить, поперчить, перемешать все с горошком. За тем заправить салат майонезом домашнего приготовления.

Салат из говядины и грецких орехов по-кавказски

Ингредиенты

500 г вареной говядины, 1 стакан грецких орехов (очищенных), 1 пучок салатного сельдерея, 2 зубчика чеснока, 150–200 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Вареную говядину и сельдерей мелко нарезать, грецкие орехи измельчить (но не в порошок), чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через чесноко-давилку.

Соединить все продукты, посолить, поперчить, за править майонезом и поставить в прохладное место на несколько часов для пропитывания.

Салат из говядины с зеленой редькой по-узбекски

Ингредиенты

300 г говядины, 400 г редьки, 2 луковицы, 60 г майонеза, 60 г сметаны, 3 столовые ложки растительного масла, петрушка или укроп (для украшения), соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Для салата желательно взять кусок говядины, отрезанный продольно, вдоль мясных волокон, от основного куска. При варке мясо не солить!

После закипания мясо томить на медленном огне 3 часа, чтобы оно стало мягким и легко разделялось на волокна, которые для салата следует нарезать длиной 4–5 см.

Редьку нарезать длинной мелкой соломкой (как корейскую морковь), выложить в сито, промыть под про точной водой, чтобы ушла горечь, дать стечь воде. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле, охладить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом со сметаной, тщательно перемешать и посыпать из мельченной зеленью.

Салат из говядины с солеными огурцами по-сибирски

Ингредиенты

400 г говядины, 2 соленых огурца, 3 картофелины, 2 яйца, 100 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления Говядину потушить, картофель и яйца отварить, остудить. Картофель нарезать кубиками, говядину и огурцы – тонкими ломтиками, соединить с картофелем, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить в салатник, посыпать мелко нарубленными яйцами и тщательно перемешать.

Салат из говядины и сыра по-уральски

Ингредиенты

200 г отварной говядины, 200 г сыра (голландского, костромского), 100 г соленых грибов, 2 соленых огурца, 3 картофелины, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковка, 200 г майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Способ приготовления

Картофель, морковь и яйца сварить, очистить и мел ко нарезать.

Таким же образом измельчить огурцы. Сыр натереть на средней терке, мясо нарезать кубиками.

Соленые грибы нарезать мелкими кусочками, репчатый лук – тонки ми полукольцами.

В салатник выложить слой грибов и полить их растительным маслом.

Затем слоями выложить лук, сыр, майонез, мясо, огурцы, яйца, майонез, морковь, картофель, майонез. Поверхность салата посыпать тертым сыром, украсить измельченной зеленью и кусочками соленых грибов.

Салат из говядины и риса по-японски

Ингредиенты

200 г говядины, 200 г риса, 2 апельсина.

Для соуса

150 мл растительного масла, 1 желток, 1 столовая ложка апельсинового сока, 1 столовая ложка уксуса (3 %-ного), 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка сахара, 7 столовых ложек во ды, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Отварить говядину, нарезать кубиками. Рис отварить, не разваривая.

Апельсины разобрать на дольки, освободить от белых пленок, разрезать каждую на 4–5 частей.

Приготовить соус: желток, горчицу, сахар, уксус и соль соединить, взбить и небольшими порциями влить расти тельное масло.

Апельсиновый сок соединить с 7 столовыми ложками холодной воды, добавить муку, поставить на огонь, довести до кипения и тотчас же смешать с приготовленным соусом.

Рис, говядину, апельсины соединить, заправить соусом, тщательно перемешать, выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и охладить.

Салат из говядины по-тайски

Ингредиенты

2 чайные ложки растительного масла, 1–2 красных перца чили, 450 г говядины (филе), 2 пучка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 5 см корня им биря, 6–8 салатных листьев.

Для заправки

2 лайма (или лимона), 6 столовых ложек оливкового масла, соль, кориандр.

Способ приготовления

На большом огне нагреть специальную сковороду для тайских блюд – вок (за ее отсутствием можно использовать любую глубокую сковороду), налить масло и сильно его нагреть.

Добавить нарезанное тонкими полосками филе говядины и измельченные перцы чили (обязательно удалить зерна!), обжаривать 2 минуты, после чего отставить в сторону и дать остыть. Мелко нарезанный зеленый лук, раз давленный чеснок, натертый корень имбиря, нарезанные листья салата смешать в одной посуде.

В третьей посуде перемешать продукты для заправки: измельченные вместе с кожурой в блендере лаймы (или лимоны), оливковое масло, соль и кориандр.

В посуду с лу ком, чесноком, имбирем и салатом добавить говядину, за править и подать на стол.

Салат из говядины с ананасом по-американски

Ингредиенты

200 г говядины, 200 г консервированного ананаса, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, 2 столовые ложки томатного кетчупа,1 столовая ложка соевого соуса, 5 листьев салата.

Способ приготовления Говядину отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками, соединить с мелко нарезанными листьями сала та, кусочками ананаса и зеленым горошком. Все продукты заправить майонезом, смешанным с соевым соусом и томатным кетчупом.

Салат из копченой говядины по-баварски

Ингредиенты

200 г копченой говядины, 200 г консервированного зеленого горошка, 4 картофелины, 2 маринованных острых огурца, 1 яблоко (кисло-сладких сортов), 3 яйца, 200 г майонеза, 1–2 столовые ложки лимонного сока, по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Картофель и яйца отварить, охладить, очистить. Картофель нарезать кубиками, яйца измельчить. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Огурцы нарезать кубиками.

Яблоко очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

Говядину нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить в глубокой салатнице, посолить, поперчить и заправить майонезом. Тщательно перемешать. Салат посыпать зеленью.

Салат с куриной грудкой по-мексикански

Ингредиенты

300 г куриной грудки, 3 красных сладких перца, 1 луковица, 4 яйца, 140 г листового салата, 140 г корня сельде рея, 80 мл

оливкового масла, 3 столовые ложки уксуса (6 %-ного), консервированная кукуруза для украшения, соль.

Способ приготовления

Корень сельдерея натереть на крупной терке, вареную куриную грудку нарезать кубиками, красный сладкий перец – соломкой, лук – тонкими полукольцами, яйца и зеленый салат – небольшими кусочками.

Перемешать эти компоненты в большой глубокой миске, затем по солить и залить соусом из смешанного с уксусом оливкового масла.

Поставить салат на полчаса в холодильник, снова перемешать.

Украсить консервированной кукурузой и по дать на стол.

Салат из курицы по-венесуэльски

Ингредиенты

450 г курицы, 4 вареные картофелины, 5 столовых ложек консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 4 вареных яйца, 3 апельсина, 2 маринованных огурца, 7 маслин (без косточек), 2–3 листика салата, 200 г майонеза, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Очистить яблоки и апельсины от кожуры и косточек, отварить курицу.

Картофель, яйца, яблоки, маринованные огурцы, мясо мелко нарезать.

Маслины разрезать пополам, дольки апельсинов освободить от светлых пленок и аккуратно разрезать каждую на 5–6 частей.

Все нарезанные компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить горошек, посолить, залить майонезом, размешать и выложить в салатник на листья салата. Украсить зеленью петрушки.

Салат из курицы и шампиньонов по-французски

Вариант I

Ингредиенты

200 г куриного филе, 100 г твердого сыра, 100 г шампиньонов, 80 г ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 100 г майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Куриное филе отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке, орехи измельчить, чеснок раздавить с помощью специального приспособления. Шампиньоны обжарить в растительном масле.

Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Вариант II

Ингредиенты

200 г куриного филе, 3 картофелины, 200 г шампиньонов, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г твердого сыра, 1 луковица, 200 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 200 г ядер грецких орехов, соль.

Способ приготовления

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить.

У шампиньонов шляпки отделить от ножек. Шляпки разрезать на две части и каждую часть нарезать поперек, полукольцами. Ножки грибов измельчить и вместе с луком обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Яйца и сыр натереть на терке, орехи измельчить. Приготовленные продукты выложить в салатник слоями в следующем порядке: картофель, мясо курицы, нарезанные сырые шляпки шампиньонов, яйца, сыр, обжаренные с луком ножки шампиньонов. Каждый из слоев, кроме верхнего, посыпать орехами и смазывать майонезом.

Салат из курицы с киви «Лазаревский»

Ингредиенты

300 г куриного филе, 2 киви, 1 яйцо, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка апельсинового сока, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука, соль, черный молотый перец, специи (любые).

Способ приготовления

Куриное филе нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом растительном масле (3 столовые ложки) до образования золотисто-коричневой корочки. Посолить, поперчить. Затем тушить под крышкой на медленном огне 20 минут.

Киви очистить, разрезать на половинки, а за тем каждую половинку на поперечные ломтики. Желток отделить от белка и соединить с апельсиновым соком, смешать в миксере, добавить специи. Затем небольшими порциями ввести оставшееся растительное масло и продол жать смешивание до образования однородной массы. Добавить майонез и измельченный зеленый лук, тщательно перемешать. Куриное филе смешать с киви и заправить приготовленным соусом.

Салат из курицы по-кубински

Ингредиенты

600 г курицы, 2 апельсина, 1 яблоко, 20 г майонеза, 20 г томатного кетчупа, 30 г лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Яблоки и апельсины очистить от кожицы, удалить косточки, разрезать вдоль на четыре части. Каждую четвертинку нарезать поперек не очень мелкими кусочками. Курицу отварить, нарезать ломтиками, смешать с фруктами.

Майонез перемешать с лимонным соком и кетчупом до получения однородной смеси, заправить этим соусом салат, посолить и еще раз перемешать.

Салат из курицы по-венгерски

Ингредиенты

300 г вареного куриного мяса, 200 г сладкого перца, 3 яйца, 3–4 крупные клубники, 300 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Куриное мясо мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четыре части.

Ягоды клубники смешать в блендере с майонезом. Полученной смесью заправить салат, посолить, поперчить и перемешать.

Салат из курицы по-английски

Ингредиенты

300 г куриной грудки, 8 отварных шампиньонов, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, 200 г корня сельдерея, соль.

Способ приготовления

Куриную грудку отварить. Мясо остудить и нарезать соломкой. Корень сельдерея натереть на крупной терке.

Шампиньоны нарезать ломтиками, огурец – соломкой. Продукты соединить, посолить, заправить майонезом, смешанным с горчицей, и тщательно перемешать.

Салат из курицы с кукурузой по-американски

Ингредиенты

300 г куриного филе, 200 г консервированной кукурузы, 1 морковка, 1 луковица, 3 яйца, 200 г майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки измельченного укропа, 1 пакетик чипсов для украшения, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Филе нарезать пластинками средней толщины, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить и охладить. Кукурузу откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить, морковь отварить и нарезать кубиками.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и обсушить.

В салатник выло жить слоями: куриное филе, морковь, лук, яйца, кукурузу. Каждый из слоев, кроме верхнего, смазывать майонезом.

По краю салата выложить чипсы, середину украсить измельченным укропом.

Салат из курицы со свеклой по-неаполитански

Ингредиенты

300 г отварного куриного мяса, 2 маринованных огурца, 1 вареная свекла, 2 вареные морковки, 5 отварных картофелин, 250 г майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Мясо нарезать кусочками, соединить с огурцами, свеклой, морковью и картофелем, нарезанными кубика ми. Заправить майонезом, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Салат из курицы с сыром и черносливом по-бельгийски

Ингредиенты

200 г отварного куриного мяса, 100 г сыра (любого), 100 г чернослива, 4 столовые ложки измельченных грецких орехов, 200 мл сливок (10 %-ных), 1 чайная ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы и сыр нарезать кубиками, добавить нарубленный чернослив и грецкие орехи.

Охлажденные сливки, горчицу и соль взбить в миксере и заправить этим со усом салат.

Салат из курицы с зеленым горошком по-московски

Ингредиенты

200 г отварного куриного мяса, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 100 г майонеза, 2 столовые ложки уксуса (6 %-ного), 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, нарезать крупными кольца ми и на 30 минут замариновать в уксусе, добавив 2 столовые ложки подсоленной воды.

Мясо нарезать маленькими кусочками, соединить с зеленым горошком и луком, заправить майонезом, тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из куриной печени с щавелем по-литовски

Ингредиенты

200 г куриной печени, 200 г щавеля, 100 г ветчины, 100 г натурального йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Куриную печень нарезать кусочками и обжарить в растительном масле, посолить, поперчить.

Щавель нарезать поперек полосками, выложить в салатницу, заправить йогуртом, смешанным с лимонным соком, оставить на 10 минут.

Ветчину нарезать соломкой, смешать вместе с печенью и выложить на щавель.

Рисовый салат с курицей по-баварски

Ингредиенты

400 г куриного филе, 120 г длиннозерного риса, 2 апельсина, 150 г сливочного йогурта, 3 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки соевого светлого соуса, 1 чайная ложка карри, 2 банана, соль.

Способ приготовления

Отварить рис. Отварить в подсоленной куриное филе, бульон процедить, оставить 250 мл для приготовления салата.

Мясо нарезать крупными кусочками. Апельсины очистить, разделить на целые дольки, снять с них белые пленки.

Выделившийся при чистке апельсина сок смешать с йогуртом, лимонным соком, соевым соусом и приправой карри.

Разбавить 6 столовых ложек куриного бульона, хорошо промешать, затем влить оставшийся бульон. Бананы очистить, нарезать кружочками, соединить с рисом, куриным мясом, апельсиновыми дольками, влить соус и аккуратно пере мешать.
Перед подачей на стол салату необходимо дать про питаться в течение 30–40 минут.

Зимний салат с копченой курицей по-русски

Ингредиенты

200 г копченого мяса курицы, 2 соленых огурца, 2 картофелины, 1 морковка, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить и на резать кубиками. Добавить нарезанные таким же образом огурцы и мясо, соединить с измельченным чесноком, зе ленью, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат из копченой куриной грудки с фасолью по-русски

Ингредиенты

400 г копченой куриной грудки, 2 огурца, 200 г консервированной красной фасоли, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, 80 г салатных сухариков, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Мясо копченой куриной грудки нарезать крупными кусочками. Фасоль откинуть на дуршлаг и слить жидкость. Огурцы нарезать кубиками, соединить с куриным мясом, фасолью, зеленью петрушки, мелко нарезанным зеленым луком и репчатым луком, нарезанным полукольцами.

По солить, тщательно перемешать, выложить в салатник и полить майонезом.

Непосредственно перед подачей на стол добавить салатные сухарики, перемешать.

Салат из индейки «Столичный»

Ингредиенты

400 г вареного мяса индейки, 4–5 отварных картофелин, 2 вареных яйца, 2 огурца, 160 г маслин, 4 помидора, 200 г сметаны или майонеза, соль, кинза, перец.

Способ приготовления

Мясо индейки, картофель, огурцы, помидоры, маслины мелко нарезать, перемешать. Добавить соль, перец, за править майонезом (можно майонезом со сметаной).

Салат украсить кружочками вареных яиц, маслинами и измельченной зеленью кинзы.

Салат из индейки с кедровыми орешками по-мичигански

Ингредиенты

200 г отварного филе индейки, 200 г сыра (любого), 2 яблока, 2 огурца, 3 столовые ложки кетчупа, 2 столовые ложки йогурта, 4 столовые ложки майонеза, 3–4 листика салата, 3 столовые ложки кедровых орешков, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления Филе индейки нарезать крупными кусочками, сыр – кубиками. С яблок и огурцов удалить кожицу и нарезать их соломкой. Мясо, сыр, яблоки и огурцы выложить на листья салата на плоскую широкую тарелку или в неглубокую салатницу, заправить соусом из кетчупа, йогурта, майонеза, соли, сахара и перца, аккуратно перемешать. По сыпать кедровыми орешками.

Греческий салат с рубленым мясом

Ингредиенты

1 кочан салата, 500 г рубленого говяжьего мяса, 3 помидора, 1/2 пучка петрушки, 250 г брынзы, 3 ломтика тостерного хлеба, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 40 г грецких орехов, 1 яйцо, 150 г нежирной сметаны, 4 столовые ложки лимонного сока, соль, молотая паприка.

Способ приготовления

Кочан салата разобрать на листья и разорвать их на кусочки. Помидоры вымыть, разрезать на крупные дольки. Петрушку измельчить, брынзу нарезать кубиками.

Два ломтика тостерного хлеба нарезать квадратиками и обжарить в 1 столовой ложке оливкового масла.

Оставшийся ломтик тостерного хлеба раскрошить. Чеснок очистить и нарубить с орехами. Рубленое мясо соединить с орехами, яйцами, хлебными крошками, половиной чеснока, 2 столовыми ложками петрушки.

Приправить специями и сформовать фрикадельки, которые обжарить в оставшемся оливковом масле. Сметану смешать с остатками чеснока и петрушки, добавить ли монный сок, посолить, поперчить. Все приготовленные продукты аккуратно выложить на неглубокое широкое блюдо, посыпать кубиками брынзы.

Английский салат с куриной грудкой

Ингредиенты

400 г куриной грудки, 2 корня сельдерея, 6 шампиньонов, 2 соленых огурца, 120 г майонеза, 2 столовые ложки горчицы, соль, перец.

Способ приготовления Корень сельдерея нашинковать. Вареную куриную грудку, соленые огурцы, сырые шампиньоны нарезать со ломкой. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу и за править майонезом и горчицей.

Русский салат с печенью

Ингредиенты

500 г печени говяжьей, 8–10 луковиц, 400 г белокочанной капусты, 200 г корейской моркови, 150 мл растительного масла для обжаривания, 200 г майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Печень тушить в течение 25–30 минут, остудить и на резать соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами, капусту нашинковать и то и другое потушить на растительном масле отдельно друг от друга, остудить, от кинуть на дуршлаг для того, чтобы удалить излишки масла.

Печень, капусту и лук перемешать, добавить корейскую морковь, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из печени и грибов по-польски

Ингредиенты

200 г говяжьей печени, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 100 г майонеза, 40 мл растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Говяжью печень разрезать на 4–6 крупных кусочков и тушить в течение 20 минут. Остудить, нарезать крупной соломкой.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посолить и поперчить, добавить нарезанные дольками грибы и обжаривать вместе еще в течение 5 минут.

Затем смешать с печенью, заправить майонезом и по ставить в холодильник на 40 минут.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из печени по-ганноверски

Ингредиенты

400 г говяжьей печени, 4 яйца, 2 ябло ка, 100 г сыра (любого), 2 луковицы, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Печень разрезать на 6–7 крупных кусков и тушить в течение 20–25 минут.

Остудить, нарезать крупной соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и из мельчить. Сыр и яблоки натереть на крупной терке.

Лук нарезать полукольцами и обжарить.

В салатник выложить слоями печень, обжаренный лук, яйца, яблоки, сыр, промазывая каждый из них майонезом (кроме лукового слоя). Поверхность салата смазать майонезом и украсить зе ленью.

Салат из печени и маринованных грибов по-русски

Ингредиенты

200 г говяжьей печени, 100 г маринованных грибов, 2 морковки, 1 луковица, 2 вареных яйца, 100 г сливочного масла, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Печень потушить, нарезать соломкой. Грибы мелко нарубить, репчатый лук нарезать полукольцами, морковь натереть на средней терке.

Лук и морковь обжарить в сливочном масле, соединить с печенью, заправить майонезом.

Все тщательно перемешать и посыпать измельченными яйцами.

Салат из языка и брокколи по-саксонски

Ингредиенты

300 г ветчины, 200 г отварного говяжьего языка, 4 отварных картофелины, 2 огурца, 200 г брокколи, 100 г майонез, 100 г сметаны, 1 зубчик чеснока, 3 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Ветчину, язык, картофель и огурцы нарезать небольшими кубиками. Брокколи отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на более мелкие соцветия. Майонез смешать со сметаной, добавить соль, перец, измельченный зубчик чеснока, 2 столовые ложки укропа и заправить салат. Готовый салат посыпать оставшимся укропом и соцветиями брокколи.

Римский салат «Цезарь»

Ингредиенты

200 г филе куриной грудки, 2–3 ломтика батона, 3 столовые ложки тертого сыра (любого), 2 зубчика чеснока, 1–2 пучка салата-латука, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 120 мл растительного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, черный молотый перец, сухая горчица на кончике ножа.

Способ приготовления

Филе курицы отварить, нарезать кубиками.

В салат ник положить толченный с солью зубчик чеснока, про мытый, обсушенный и нарезанный салат, горчицу, перец, половину растительного масла, 1 столовую ложку лимонного сока. Все перемешать.

Добавить куриное мясо, а перед подачей на стол – поджаренные в растительном масле на небольшом огне с зубчиком толченого чеснока кусочки хлеба (крутоны). Для приготовления соуса майонез смешать со сметаной, добавить 2 столовые ложки сока лимона, 4 столовые ложки воды, 2 столовые ложки натертого сыра.

Заправить салат приготовленным соусом, хорошо перемешать, выложить крутоны, посыпать все тертым сыром.

Салат из сосисок по-регенсбургски

Ингредиенты

800 г сосисок, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 4–5 столовых ложек столового уксуса, 4–5 столовых ложек растительного масла, соль, черный свежемолотый перец.

Способ приготовления

Сосиски очистить и отваривать в течение 2–3 минут в кипящей воде.

Остудить, нарезать тоненькими кружочками. Репчатый лук нарезать красивыми большими кольцами.

Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нарубить. Затем смешать сосиски с зеленым луком.

Из уксуса, растительного масла, соли и перца приготовить пикантную салатную заливку и на 6–10 минут залить ею луковые кольца. Туда же добавить сосиски с зеленым луком и перемешать. В случае необходимости салат можно досолить и доперчить.

Салат из куриной грудки по-краснодарски

Ингредиенты

200 г куриной грудки, 2 яблока, 2 свежих огурца, 2 картофелины, 50 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г нежирной сметаны, 2 столовые ложки сладкой горчицы, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Куриную грудку отварить и мелко нарезать. Картофель отварить, очистить и также мелко нарезать. Яблоки и огурцы нашинковать, ядра орехов растолочь, чеснок из мельчить с помощью чеснокодавилки. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить сметаной, смешанной со сладкой горчицей, и тщательно перемешать. Салат по сыпать зеленью петрушки.

Салат из копченой куриной грудки по-американски

Ингредиенты

1 копченая куриная грудка, 200 г корейской моркови, 200 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 небольшая упаковка чипсов со вкусом бекона, 4–5 столовых ложек бальзамического уксуса, 150 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Копченую куриную грудку мелко нарезать, консервированную кукурузу откинуть на дуршлаг, все перемешать.

Добавить корейскую морковь и предварительно вымоченный в бальзамическом уксусе репчатый лук, нарезанный крупными кольцами. Посолить по вкусу и заправить салат майонезом. Перед подачей на стол добавить в него чипсы (в случае если они крупные, их следует поломать на более мелкие части) и перемешать.

Кубинский салат из утки с фруктами

Ингредиенты

300 г отварного мяса утки, 2 апельсина, 1 яблоко, 50 г майонеза, 1–2 столовые ложки острого кетчупа, соль, лимонный сок, черный молотый перец.

Способ приготовления

Апельсины очистить, разобрать на дольки, снять с них пленки, нарезать кубиками.

Яблоко очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена и нарезать кубиками.

Мясо утки нарезать небольшими ломтиками, соединить с фруктами, заправить майонезом, смешанным с острым кетчупом, и лимонным соком.

Посолить и по перчить по вкусу.

Датский салат с ветчиной и макаронами

Ингредиенты

320 г макарон, 320 г ветчины, 120 моркови, 80 г сельдерея (корень), 200 г цветной капусты, 40 мл растительного масла, 20 мл уксуса (3 %-го), 80 г майонеза, 8 г горчицы, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде. Морковь и корень сельдерея очистить и нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия, затем отварить овощи в подсоленной воде, не давая развариться.

Охлажденные овощи перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей и добавить на резанную полосками ветчину (или колбасу).

Итальянский салат с макаронами

Ингредиенты

200 г фигурных макарон, 200 г белой консервированной фасоли, 3 помидора, 1 красная луковица, 200 г ветчины, 1 красный сладкий перец, 1/2 пучка петрушки, 200 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления Макароны сварить, промыть, откинуть на дуршлаг. Слить жидкость из банки с фасолью. Помидоры, перец и ветчину нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать по лукольцами и обдать кипятком. Продукты перемешать, заправить майонезом, солью, перцем и украсить рубленой зеленью петрушки.

Салат из копченого окорока с макаронами по-тосканski

Ингредиенты

200 г копченого окорока, 200 г отварных макарон, 20 г оливок без косточек, 2 сладких перца, 1 помидор, 200 г майонеза, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки бальзамического уксуса (6 %-ного), 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени базилика, соль.

Способ приготовления

Красный репчатый лук нарезать кольцами, замариновать в уксусе, разведенном 2 столовые ложки воды, и оставить на 20 минут. Окорок нарезать тонкими ломтиками, очищенный сладкий перец – соломкой, помидор – дольками, чес нок измельчить, оливки раз резать пополам.

Макароны и все подготовленные продукты соединить, посолить, заправить майонезом, тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат со свининой и сельдью по-славянски

Ингредиенты

300 г свинины, 300 г картофеля, 3 яйца, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 1 свежий огурец, 1 филе малосоленой сельди, 4 листика салата.

Для соуса

150 г сметаны, 2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки уксуса (3 %-ного), 1 чайная ложка горчицы, 100 г мелко нарубленной зелени.

Способ приготовления

Свинину и картофель отварить (отдельно друг от друга), остудить, нарезать мелкими кубиками. Таким же образом нарезать яблоко, соленые огурцы, филе сельди, 2 отваренных вкрутую яйца.

Все смешать и заправить соусом, приготовленным из сметаны, хрена, горчицы, уксуса и зелени. Готовую массу выложить на листья салата, украсить оставшимся нарезанным кружочками яйцом и дольками свеже го огурца.

Салат из китайской капусты с грибами и ветчиной

Ингредиенты

1 кочан китайской капусты, 200 г консервирован ных шампиньонов, 200 г ветчины, 100 г сыра (твердых сортов), 2 яйца, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нарезать, посолить, размять. Грибы на резать дольками и обжарить в растительном масле. Яйца сварить, очис-

тить, мелко нарубить, сыр натереть на круп ной терке, ветчину нарезать соломкой.

Подготовленные продукты соединить, добавить зелень, посолить, заправить майонезом и тщательно пе ремешать.
Салат поставить в холодильник на 30 минут.

Салат с гранатом по-восточному

Ингредиенты

200 г отварного мяса, 3 картофелины, 1 свекла, 1 гранат, 1 луковица, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г ядер грецких орехов, 200 г майонеза, 3 столовые ложки уксуса (3 %-ного), соль.

Способ приготовления

Свеклу и картофель отварить, охладить, очистить. Картофель, мясо и яйца нарезать кубиками, свеклу натереть на терке, орехи измельчить.

Лук нарезать тонкими полукольцами, замариновать в уксусе на 1–1,5 часа. Гранат очистить и выбрать зерна.

В салатник выложить слоями мясо, лук, картофель, яйца, свеклу, орехи и зерна граната. Слои из мяса, лука, картофеля, свеклы посолить. Каждый слой, кроме послед него, смазывать майонезом.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Копенгагенский салат

Ингредиенты

250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора,1 небольшая головка репчатого лука,1–2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, готовая горчица.

Способ приготовления

Рыбу отварить в небольшом количестве воды с кореньями и специями. Удалить кости и разделить рыбу на кусочки. Огурец, помидоры и яблоки нарезать кубиками, лук мелко порубить и все соединить с кусочками рыбы. Добавить соль, перец, горчицу, перемешать.

Заправить майонезом.

Салат из трески

Ингредиенты

300 г трески, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 свежий огурец, 1 редис, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сока 1 лимона, 1 столовая ложка зелени петрушки, лавровый лист, соль, черный перец горошком.

Способ приготовления

Отварить рыбу в подсоленной воде, добавив несколько горошин черного перца и лавровый лист. Отделить филе от костей и кожицы, нарезать ломтиками и выложить на середину блюда. Вокруг разложить кружочки огурца и редис.

По лить смесью из растительного масла, сока лимона, соли, посыпать мелко нарезанными яйцами и петрушкой.

Винегрет рыбный со свеклой и яблоками

Ингредиенты

300–350 г филе отварной рыбы, 2 вареные свеклы, 1 яблоко, 1/2 маринованного огурца, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка готового хрена, соль, молотый перец.

Способ приготовления

Охлажденную рыбу нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать. Очищенные свеклу, огурец и яблоко нарезать ломтиками.

Все соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом с добавленным в него хреном, перемешать.

Салат рыбный

Ингредиенты

600 г рыбного филе, 5 яиц, 100 г картофеля,100 г яблок, 30 г горчицы, 50 г растительного масла, 2 лимона, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Очищенную, мытую рыбу отварить в соленой воде и нарезать небольшими кусками. Яйца сварить вкрутую, охладить, нарезать небольшими кубиками.

Картофель отварить в кожуре, охладить и тоже нарезать кубиками. Так же нарезать яблоки и перемешать их с горчицей и растительным маслом.

На рыбу выжать сок из двух лимонов, посолить по вкусу, добавить молотый черный перец и оставить на 2–3 часа. Затем рыбу перемешать с яйцами, картофелем и яблоками, смешанными с горчицей и растительным маслом.

Салат из рыбы с помидорами

Ингредиенты

400 г рыбы, 80 г помидоров, 80 г огурцов, 250 г картофеля, 100 г майонеза, уксус, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Сваренную и охлажденную рыбу (осетрина, севрюга, судак) нарезать маленькими кусочка ми. Отварной картофель, свежие и соленые огурцы и помидоры нарезать ломтиками, осторожно перемешать с рыбой, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей продукты слегка по солить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатницу, поместив в центре горки листья зеленого салата, а вокруг уложить кружочки помидоров и огурцов.

Можно украсить салат икрой, ломтиками семги, кеты, осетрины и маслинами без косточек.

Салат «Столичный»

Ингредиенты

300 г отварной осетровой рыбы, 300 г картофеля, 100 г огурцов, 40 г зеленого консервированного горошка, 2 яйца, 200 г майонеза, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Отделить немного рыбы, листьев салата и половину яйца для украшения.

Рыбу, яйца, отварной картофель и огурцы нарезать. Листья зеленого салата нарезать крупно. Все это осторожно смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и солью и выложить в салатницу. Украсить салат ломтиками рыбы, кружочками яйца, зеленью.

Для украшения можно взять несколько маслин, из которых удалены косточки.

Салат из путассу

Ингредиенты

300 г отварного филе путассу, 2 картофелины, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 помидора, зелень петрушки, базилик, майонез, сок 1 лимона.

Способ приготовления Рыбу размельчить, тщательно перемешать с отварным картофелем, нарезанным кубиками, ломтиками яйца, полосками помидоров, мелко нарезанной зеленью петрушки, базиликом. Заправить майонезом и соком лимона. Смесь выло жить на блюдо в форме купола, украсить майонезом, оставшимися дольками помидоров и яиц. Немного охладить.

Салат «Фантазия»

Ингредиенты

600 г картофеля, 500 г филе свежей скумбрии, 3 соленых огурца, 150 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 50 г черствого белого хлеба, 1 стакан молока или сливок, 50 г сливочного масла, 3 яйца, соль.

Способ приготовления

Картофель, отваренный в кожуре и очищенный, огурцы нашинковать, заправить майонезом. Рыбное филе и хлеб, замоченный в молоке без корок, пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Затем полученную массу рас тереть с маслом, добавляя постепенно молоко или сливки, тщательно перемешать, влить яичные белки, хорошо взбить, затем посолить и опять перемешать. Из массы сформовать и отварить небольшие фрикадельки.

В салатницу уложить горкой приготовленный картофель и овощи, а сверху – фрикадельки. Украсить салат зеленью, кружочками вареного яйца, огурца.

Салат рыбный с зеленым горошком

Ингредиенты

300 г филе отварной или припущенной рыбы, 3 вареные картофелины, 1 вареная морковка, 2 соленых или маринованных огурца, 1/3 стакана консервированного зеленого горошка,1/2 банки майонеза, зелень.

Способ приготовления

Филе готовой припущенной или отварной рыбы нарезать небольшими ровными ломтика ми. Вареные картофель и морковь, соленые или маринованные огурцы нарезать также ломтика ми, добавить зеленый горошек и осторожно смешать с нарезанной рыбой.

Заправить майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Винегрет с рыбой и овощами

Ингредиенты

300 г филе отварной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 вареная морковка, 1 небольшая вареная свекла, 1–2 соленых или маринованных огурца, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка готового хрена, соль, молотый перец.

Способ приготовления Филе рыбы без костей (треска, хек и др.), отваренное в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением репчатого лука, лаврового листа, перца горошком, петрушки или сельдерея, охладить и нарезать небольшими ломтиками. Сваренные и очищенные картофель, морковь, свеклу, соленые или маринованные огурцы также на резать тонкими ломтиками. Все сложить в посуду, добавить соль, перец по вкусу, осторожно перемешать, заправить майонезом с добавленным в него готовым хреном.

Салат из фасоли с селедкой

Ингредиенты

1 стакан фасоли, 1 сельдь, 2 крупных яйца, стакан соуса из сметаны с горчицей.

Способ приготовления

Фасоль замочить, отварить в несоленой воде, слить отвар и охладить. Добавить нарезанную маленькими кусочками сельдь, залить холодным соусом из сметаны с горчицей или томатным соусом, перемешать.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желтки и вместо них начинить яйца селедкой. Половинками яйца украсить са лат. Растертые желтки можно положить в горчичный соус для заправки фасоли.

Салат из белой фасоли с кильками

Ингредиенты

300 г белой фасоли, 100 г килек, 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пюре, 2 крепких помидора, 1/2 стакана растительного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую,10–15 маслин (без косточек), 1 лимон, 2 столовые ложки кетчупа, 5–6 горошин черного перца, по 1 пучку петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенные кильки выдержать в маринаде, приготовленном из уксуса, укропа и репчатого лука, не менее 24 часов, затем часть килек мелко нарубить, а другую часть оставить целыми. Предварительно замоченную фасоль отварить только в воде. Половину сваренной фасоли протереть через сито и смешать с томатом-пюре, 1–2 чайными ложками маринада, в котором вымачивалась рыба, 2 столовыми ложками растительного масла, рубленой рыбой, мелко нарезанными петрушкой, укропом и луком, небольшим количеством черного перца и со усом «кетчуп».

Все хорошо размешать, выложить на середину блюда и оформить основание для салата.

Другую половину сваренной фасоли смешать с маслинами, целыми рыбками, мелко рубленным яйцом (1 шт.) и небольшим количеством лука, выложить горкой на подготовленное основание, посыпать черным перцем, зеленью укропа и петрушки, сбрызнуть оставшимся количеством растительного масла и маринадом, в котором вымачивалась рыба.

Украсить салат сваренным вкрутую яйцом (вторым), помидорами и лимоном, нарезанными кружочками.

Салат из фасоли по-датски

Ингредиенты

200 г сельди, по 30 г стручковой фасоли и картофеля, 1 луковица, 150 г майонеза,10 г уксуса, 100 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Стручки фасоли разломить на кусочки и при пустить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли. Репчатый лук нашинковать.

Отварить картофель в мундире, очистить его, нарезать тонкими дольками.

Сельдь нарезать соломкой. Продукты пере мешать, уложить в салатницу, заправить майонезом.

Оформить зеленым салатом.

Салат из кукурузы с рыбой

Ингредиенты

250 г филе рыбы, 200 г консервированной кукурузы, 100 г картофеля, 100 г огурцов, 20 г зеленого лука, 1 яйцо, 100 г майонеза, листья зеленого салата, зелень укропа.

Способ приготовления

Филе рыбы (трески, палтуса, морского окуня, хека и др.) отварить на слабом огне в небольшом количестве воды и охладить. Отваренный в мундире картофель, огурцы очистить и нарезать ломтиками, добавить зерна кукурузы, кусочки рыбы, зеленый лук и укроп, заправить майонезом, солью, перцем и все перемешать.

Выложить горкой на листья салата, сверху – кусочки рыбы, украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из осетровой рыбы со свежими помидорами и яблоками

Ингредиенты

300 г осетровой отварной рыбы, 300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г яблок, 100 г помидоров, 200 г майонеза, листья зеленого салата, сахар, соль.

Способ приготовления

Нарезать ломтиками отварную осетровую рыбу, отварной картофель, огурцы, помидоры, яблоки и крупными кусочками листья зеленого салата. Заправить солью, сахаром, майонезом. Осторожно, стараясь не смять продукты, перемешать.

Выло жить в салатницу горкой и украсить листиками салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурцов и дольками яблок.

Салат с кильками и солеными огурцами

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 г соленых килек, 2 соленых огурца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка горчицы, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенный и отваренный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук – кусочками дли ной 2–3 см, огурцы и репчатый лук – полукружочками.

Добавить разделанную кильку и зеленый горошек, посолить, тщательно перемешать. Заправить салат сметаной, смешанной с горчицей, выложить горкой в салатницу и украсить зеленью и кружочками огурца.

Салат из свежей капусты с сельдью и шпиком

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 125 г шпика, 400 г сельди, перец, соль.

Для маринадной заливки

5 г сахара, 3 столовые ложки уксуса, 2 г соли.

Способ приготовления Нашинкованную белокочанную капусту залить горячей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нарезанный соломкой шпик под жарить на сковородке. Очистить сельдь (2–3 шт.), удалить кости, нарезать на кусочки, смешать с капустой и шпиком. Посолить, поперчить, залить маринадом, хорошо перемешать и подать на стол.

Пикантный луковый салат с анчоусами

Ингредиенты

500 г лука репчатого, 3 столовые ложки оливкового масла, сок 2 лимонов, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 столовая ложка каперсов, 10–15 оливок, 8–10 анчоусов (хамсы), 1 пучок зеленого лука, 150 г соленого овечьего или копченого сыра, перец молотый (душистый и горький черный в равных пропорциях).

Способ приготовления

Этот салат готовят за день до подачи на стол. Лук репчатый очистить, нарезать тонкими кружочками и разделить на кольца. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, масло и процеженный лимонный сок. Все поместить в банку с закручивающейся крышкой и поставить на 1 день на наименее охлаждаемую полку холодильника.

Достать из холодильника за 30 минут до подачи на стол. Положить в глубокую салатницу, добавить каперсы, очищенные от косточек оливки, анчоусы (хамсу) и нарезанный кубиками сыр. Приправить по вкусу перцем (не солить, так как анчоусы соленые) и хорошо перемешать.

Украсить долька ми или кружочками сваренных вкрутую яиц.

Салат из сельди с грибами

Ингредиенты

По 400 г грибов (любых), помидоров, 2 яйца,1–2 луковицы, 2 сельди, творог, 1 банка майонеза или сметаны.

Способ приготовления

Отваренные грибы, свежие помидоры, сваренные вкрутую яйца, лук нарезать. Сельдь вымочить, очистить от костей и нарезать узкими полосками.

Творог растереть, смешать с майонезом или сметаной и хорошо перемешать с другими компонентами.

Салат уложить горкой, сверху залить сметаной или майонезом, украсить зеленью, ломтиками яйца и помидорами.

Салат картофельный с сельдью

Ингредиенты

200 г сельди, 600 г картофеля, 120 г репчатого или зеленого лука, 1/2 стакана майонеза или салатной заправки, зеленый салат, зелень.

Способ приготовления

Филе сельди без костей и кожи нарезать наискось тонкими кусочками, смешать с картофелем, нарезанным тонкими ломтиками, зеленым или репчатым луком, полить заправкой для салатов или майонезом.

Салат уложить горкой в салатник, украсить ломтиками сельди, луком, салатом и посыпать зеленью.

Салат с сельдью

I вариант

Ингредиенты

500 г картофеля, 200 г филе соленой сельди, по 100 г огурцов (свежих или соленых) и зеленого или репчатого лука, 2 антоновских яблока, 2 яйца, 50 г свежих томатов, 150–200 г сметаны или майонеза, по 25–30 г зеленого салата и зелени петрушки или укропа.

Способ приготовления

Очищенный и отваренный картофель, огурцы, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевинки, нарезать ровными ломтиками. Филе сельди нарезать небольшими ровными кусочками, лук тонко нашинковать.

Все смешать, добавить мелко нарезанную зелень петрушки или листья салата, заправить сметаной и майонезом, посолить и тщательно перемешать.

Выложить в салатницу, украсить листьями салата, кружочками огурца, зеленью.

II вариант

Ингредиенты

300 г картофеля, 200 г филе соленой сельди, по 300 г маринованных огурцов и свежей морковки, 2 яйца, 1/2 стакана белой фасоли (сухой), 200 г майонеза, зелень петрушки.

Способ приготовления

Картофель, отваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать ломтиками.

Смешать с измельченными огурцами, яйца ми, сваренными вкрутую, и морковью. Добавить мелко нарезанную сельдь, предварительно вымоченную в молоке, очищенную от кожи и костей, а также отваренную фасоль. Салат заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить зеленью, дольками яйца и кружочками моркови.

III вариант

Ингредиенты

200 г картофеля, 1 соленая сельдь, 1 яйцо,1 огурец, 30 г зеленого салата, 1/2 луковицы, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого консервированного горошка, 1/2 стакана майонеза, укроп, соль.

Способ приготовления Очищенный и отваренный картофель, яйцо, сваренное вкрутую, огурец нарезать ломтиками или полукружочками. Сельдь очистить от кожи и костей и нарезать ломтиками. Зеленый салат и лук мелко нарубить. Все смешать, добавить зеленый горошек. Заправить салат майонезом, посолить.

При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет с сельдью

Ингредиенты

1 сельдь, 2–3 картофелины, 1 свекла, 1 морковка, 2–3 огурца, 1 яйцо, 150 г майонеза, зеленый салат, уксус, соль.

Способ приготовления

Сельдь вымочить, очистить от кожи и костей. Отварные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками, заправить майонезом, уксусом, перемешать и выложить гор кой в салатник. Сверху положить кусочки сельди.

Украсить дольками или кружочками сваренного вкрутую яйца, листьями зеленого салата.

Салат по-русски

Ингредиенты

50 г сельди, 200 г квашеной капусты,150 г вареного картофеля, 100 г соленых огурцов,1 луковица, 50 г растительного масла, сахар, уксус, перец, соль.

Способ приготовления

С квашеной капустой смешать нарезанные кубиками овощи, добавить сельдь, влить масло и уксус. Поперчить, посолить, добавить сахар.

Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 час.

Салат геленджикский

Ингредиенты

200 г сельди, 60 г свинины, 200 г картофеля, 60 г огурцов, 60 г яблок, 2 яйца, 60 г цветной или белокочанной капусты, 120 г моркови, 60 г растительного масла, помидоры, репчатый лук, зелень, соль.

Для соуса

150 г сметаны, 10 г уксуса,30 г хрена.

Способ приготовления

Картофель нарезать мелкими кубиками, морковь ломтиками, цветную капусту разобрать на кочешки. Спассеровать в растительном масле овощи, затем остудить. Соединить с солеными или маринованными огурцами, свежими яблока ми, очищенными от кожицы и сердцевины. От варенную свинину, сельдь и вареные яйца нарезать ломтиками и смешать с охлажденными овощами, заправить соусом из сметаны, уксуса (или лимонной кислоты) и тертого хрена.

При подаче украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, листьями зеленого салата, зеленью петрушки, кольцами репчатого лука.

Салат «Россалс»

Ингредиенты

600 г картофеля, 200 г свинины, 100 г соленой сельди, 300 г соленых огурцов, 1 яблоко, 2 яйца, зеленый салат.

Для соуса

300 г сметаны, 80 г хрена, 60 г 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, отваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать брусочками. Огурцы, яблоко (без кожицы и семян), вареную свинину, сельдьи яйца, сваренные вкрутую, нарезать ломтиками.

Все перемешать, заправить соусом, приготовленным из сметаны, хрена, уксуса и горчицы.

Салат из яиц и копченой скумбрии

Ингредиенты

400 г копченой скумбрии, 4 яйца, 300 г зеленого консервированного горошка, 150 г соленых огурцов, 50 г зеленого лука, 150 г яблок, 300 г майонеза, зелень петрушки.

Способ приготовления Очистить от кожи и костей рыбу. Яблоки, огурцы, вареные яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, рубленый зеленый лук, все перемешать и заправить майонезом. Выло жить в салатницу и украсить дольками вареного яйца, зеленью.

Салат из копченой рыбы и овощей

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 100 г брюссельской капусты, 100 г яблок, 100 г моркови, 200 г копченого окуня или хека, сок 1 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой, нарезанными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы, посолить, добавить сок лимона, заправить майонезом.

Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Миланский»

Ингредиенты

300 г копченой рыбы, 200 г ракушек (рожков), 200 г яблок, 150 г корня сельдерея,100 г репчатого лука, 300 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления Ракушки или рожки сварить и отцедить. Яблоки и сельдерей очистить и нарезать кубиками. Копченую рыбу почистить, удалить кости и нарезать кусочками. Все соединить, заправить майонезом и тертым луком. Добавить соль и перец.

Салат из копченой рыбы с хреном

Ингредиенты

400 г копченой рыбы, 2 яйца, 2–3 картофелины, 3 столовые ложки измельченного хрена,150 г майонеза, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

Рыбу очистить от кожи, отделить от костей и нарезать мелкими кусочками. Отварить яйца и картофель, Измельчить их кубиками. Добавить хрен и все перемешать.

Заправить салат майонезом и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Винегрет с копченой сельдью

Ингредиенты

1 копченая сельдь (скумбрия, ставрида), 3 картофелины, 1–2 морковки, 1 свекла,1 огурец, 2 столовые ложки квашеной капусты,1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Вареные свеклу, картофель, морковь, соленый огурец нарезать мелкими кубиками, филе копченой сельди – ровными тонкими кусочка ми, добавить квашеную капусту, мелко нарубленный репчатый лук.

Все перемешать, заправить растительным маслом, сахаром и солью.

Украсить сельдью и овощами, посыпать зеленью.

Рыбный салат по-американски

Ингредиенты

1 банка рыбных консервов (лосось, тунец) в собственном соку, 2 сваренных вкрутую яйца,1 луковица, майонез.

Способ приготовления Рыбу размять вилкой и смешать с мелко на резанными яйцами и луком. Заправить майонезом.

Салат из лосося

Ингредиенты

1 банка консервированного лосося, 800 г картофеля, 100 г майонеза, 1 чайная ложка маринованных каперсов, 1 столовая ложка сладкой горчицы, несколько листиков свежего базилика, немного растительного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Картофель отварить. Лосось процедить, раз мять вилкой в миске, туда же добавить очищенный и нарезанный дольками картофель, каперсы, горчицу, листики базилика, черный молотый перец, растительное масло, соль. Заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат с консервированным лососем и рисом

Ингредиенты

250 г консервированного лосося, 250 г риса,100 г майонеза, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 60 г репчатого или зеленого лука, 60 г маслин, 30 г зелени, 25 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Рис отварить и охладить. Лук и огурцы на шинковать соломкой. Огурцы посолить и выдержать 2–3 часа.

Все перемешать с лососем, добавить майонез, горчицу, перец, выложить в высокий фужер и украсить зеленью, маслинами и дольками помидоров.

Салат с тунцом и индейкой

Ингредиенты

200 г тунца в масле, 250 г риса, 200 г вареной грудки индейки, 100 г швейцарского сыра,1 апельсин, 4 столовые ложки зеленого горошка, 1 чайная ложка томатного соуса, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Отварить рис, процедить, запить чашкой холодной воды, охладить. Нарезать кусочками грудку индейки, тунец, сыр и апельсин, очищенный от кожуры, семян и белой пленки. Зеленый горошек отварить в подсоленной воде.

Все компоненты выложить в салатник, заправить растительным маслом, солью, перцем и томатным соусом, тщательно перемешать.

Салат из рожков с тунцом

Ингредиенты

200 г рожков, растительное масло, сок 1 лимона, горчица, несколько чайных ложек майонеза,100 г тунца в масле, 50 г зеленых оливок, 2 анчоуса (салаки), черные оливки, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Рожки отварить в подсоленной воде, процедить и промыть, заправить растительным маслом, соком лимона, горчицей, солью и черным молотым перцем. Когда рожки будут холодными, перемешать их с майонезом, измельченными анчоусами, очищенными от костей, тунцом, полосками зеленых оливок без косточек.

Выложить на блюдо в виде купола, украсить майонезом и черными оливками.

Салат «Мимоза»

Ингредиенты

1 банка рыбных консервов в собственном соку, 2 яйца, 4 морковки, майонез.

Способ приготовления

Взять вареные яйца, отделить белки от желт ков. Белки мелко нарезать и положить на тарелку, залив сверху майонезом. Консервированную рыбу в собственном соку мелко нарубить и поло жить сверху на белки, также залив майонезом. Взять вареную морковь, очистить, натереть на крупной терке, положить на рыбу и залить майонезом.

Желтки натереть на мелкой терке и посыпать сверху так, чтобы не было видно майонеза.

Салат по-итальянски

Ингредиенты

1 банка рыбных консервов в томатном соусе, 200 г макарон, 100 г маринованных огурцов,100 г зеленого консервированного горошка, 20 г кетчупа, 75 г майонеза, лимонный сок, соль.

Способ приготовления

Отварить макароны. Рыбные консервы, кубики маринованных огурцов, консервированный горошек, кетчуп, майонез перемешать с макаронами.

Добавить лимонный сок.

Салат со шпротами

Ингредиенты

160 г шпрот в масле, 120 г помидоров,100 г картофеля, 80 г горчичной заправки, 1 луковица, 40 г листового салата, 40 г маслин, 2 яйца, зелень.

Способ приготовления

Мелкий картофель отварить, охладить и на шинковать кружочками, лук – кольцами, помидоры – кружочками. В салатницу на листья сала та уложить слоями картофель, помидоры,
шпроты (без костей) и репчатый лук. Полить блюдо заправкой, украсить маслинами, дольками яйца и зеленью.

Салат по-русски с икрой

Ингредиенты

1 банка красной икры, 300 г риса, по 50 г консервированного зеленого горошка, ветчины, сыра (любого), грибов в растительном масле (любых), сок 1 лимона, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Рис отварить в слегка подсоленной воде до рассыпчатого состояния, процедить, промыть в холодной проточной воде, просушить. Холодный рис выложить в салатницу, перемешать с икрой, зеленым горошком, ветчиной и сыром, нарезанными кубиками, и грибами.

Приготовить приправу из растительного масла, сока лимона, соли, перца. Залить салат, тщательно перемешать и поставить в холодильник.

Салат из консервированного кальмара с яйцами

Ингредиенты

200 г кальмаров, 3 яйца, 200 г картофеля,150 г репчатого лука, 60 г растительного масла, 10 г зеленого салата, перец, соль.

Способ приготовления Яйца отварить и отделить желтки, лук мелко нашинковать и поджарить на растительном масле. Вареный картофель и кальмары нарезать брусочками, а белок – ломтиками. Все перемешать, добавить соль и перец. Украсить половинками желтков и листьями салата.

Салат с кальмарами, морковью и солеными огурцами

Ингредиенты

200 г вареных или консервированных кальмаров, 3–4 вареные картофелины, 2–3 вареные морковки, 1–2 соленых огурца, 100 г зеленого консервированного горошка, 1/2 банки майонеза, соль, молотый перец.

Способ приготовления

Готовых кальмаров нарезать соломкой. Отварные картофель и морковь, соленые огурцы мел ко нарезать, добавить зеленый горошек.

Соединить все с кальмарами, добавить перец и, если нужно, соль по вкусу.

Все перемешать, заправить майонезом.

Салат с кальмарами, яйцами и зеленым горошком

Ингредиенты

500 г картофеля, 250 г свежемороженых кальмаров, 100 г соленых огурцов, 50–75 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 200 г майонеза, по 25–30 г зеленого салата, зелени петрушки или укропа, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Отваренные кальмары очистить от кожицы, остудить и нарезать соломкой поперек волокон, смешать с вареным картофелем, солеными огурцами, нарезанными брусочками, сваренными вкрутую, рублеными яйцами, зеленым горошком.

Заправить салат майонезом, перцем, посолить и хорошо перемешать.

Выложить в салатницу, украсить листьями салата, кружочками огурца и мелко нарезанной зеленью.

Салат картофельный с кальмарами

Ингредиенты

5 картофелин, 200 г отварных или консервированных кальмаров, 2 соленых огурца, 60 г горошка, 1/2 стакана майонеза или сметаны, перец молотый, зелень, соль.

Способ приготовления

Отваренное филе кальмара и картофель на резать мелкими кубиками, а соленые огурцы – соломкой. Все перемешать, посолить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом или сметаной, посыпать зеленью.

Для приготовления салата можно также пользоваться консервированным натуральным кальмаром.

До нарезания его надо обсушить на сите или решете, на белой чистой бумаге или салфетке.

Салат картофельный с кальмарами и зеленым луком

Ингредиенты

По 500 г филе кальмаров и картофеля, 50 г зеленого лука, 100 г майонеза, зелень укропа, листья салата, соль, перец.

Способ приготовления

Филе отварных охлажденных кальмаров на резать короткой соломкой, картофель вареный – тонкими ломтиками, нашинковать лук.

Все смешать и заправить майонезом (3/4 нормы) или салатной заправкой, осторожно перемешать. Салат оформить ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат с креветками и огурцами

Ингредиенты

200 г отварных или консервированных креветок, 140 г репчатого лука, 150 г маринада,100 г свежих огурцов, 100 г майонеза, 40 г листового салата, 20 г маслин, зелень.

Способ приготовления

Крупные креветки порезать, мелкие использовать целиком. Огурцы и листья салата нашинковать соломкой. Сладкий репчатый лук нарезать полукольцами, залить на 4–6 часов горячим маринадом, приготовленным из воды, уксуса, сахарного песка, соли и специй, затем отцедить.

Все компоненты перемешать, залить майонезом, выложить в салатницу и украсить листьями сала та, маслинами без косточек и зеленью.

Овощной салат с креветками

Ингредиенты

200 г креветок, 120 г помидоров, 100 г цветной капусты, 80 г кукурузы, 80 г огурцов, 80 г томатного сока, 40 г сыра (любого), 40 г листового салата, 30 г хрена, зелень (любая), 10 г уксуса, 1/2 лимона, соль, перец.

Способ приготовления

Креветки отварить в воде с солью и уксусом, охладить и очистить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. От кукурузы, сваренной в початках, отделить зерна (консервированную откинуть на сито). Помидоры нарезать дольками, огурцы – кружочка ми, сыр твердых сортов – тоненькими брусочка ми.

В салатницу на листья салата выложить все овощи «букетами», посыпать креветками, украсить дольками лимона и зеленью.

Из томатного сока, тертого хрена, рубленой зелени, соли, черного молотого перца приготовить соус и подать его отдельно.

Салат из кальмаров и яблок

Ингредиенты

700 г кальмаров, 2 яблока, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки зеленого горошка, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Кальмары почистить, хорошо промыть, от варить (в течение 5 минут) и мелко нашинковать.

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками, яйца нашинковать, соединить с консервированным зеленым горошком и заправить майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник, сверху украсить кусочками кальмаров и яблок.

Салат из креветок с кукурузой

Ингредиенты

По 200 г креветок и консервированной кукурузы, 50 г огурцов, 50 г картофеля, 2 яйца, 80 г майонеза, 20 г лимонного сока, лавровый лист, петрушка, перец, соль, листья зеленого салата.

Способ приготовления

Креветки залить горячей водой, добавить соль, перец, лавровый лист и варить 5–8 минут, затем охладить, удалить панцири, сбрызнуть лимонным соком.

Отваренный в мундире картофель, соленые огурцы очистить, нарезать ломтиками, листья салата нарезать крупно, вареные яйца – дольками, все перемешать с зернами кукурузы, креветками, заправить майонезом, солью, перцем.

Выложить горкой, сверху поместить креветки, украсить листьями салата, дольками варено го яйца, веточками петрушки.

Салат с креветками и картофелем

Ингредиенты

400 г картофеля, 350 г мяса креветок,100 г соленых огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г томатов, 200 г майонеза, 1 столовая ложка соуса «Южный», по 25–30 г зеленого салата и зелени петрушки или укропа, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления Картофель, очищенный и отваренный на пару, и соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с очищенными вареными креветками, зеленым горошком, майонезом, добавить соус «Южный», перец, посолить, перемешать. Выложить в салатницу, украсить листьями зеленого салата, мясом креветок, кружочками помидоров, майонезом – при помощи специального корнетика, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат с рыбой и креветками

Ингредиенты

400 г картофеля, 400 г вареной рыбы, 2 консервированных огурца, 2 яблока, 2 свежих помидора, 100 г зеленого салата, 200 г майонеза, 100 г маслин, 50 г консервированного мяса креветок.

Способ приготовления

Очищенный и отваренный картофель нарезать брусочками, добавить вареную рыбу, огурцы, очищенные от кожицы и семян, помидоры и яблоки, нарезанные ломтиками, а также мелко нарезанный зеленый салат, мясо креветок. Заправить майонезом. Украсить листьями зеленого салата, дольками томата, яблока, маслинами (без косточек).

Салат летний по-французски

Ингредиенты

50 г креветок, 120 г килек, 3 яйца, 50 г белого хлеба без корок, 50 г молока, 350 г помидоров, 30 г маслин, 50 г огурцов, 50 г моркови, 50 г редиса, 50 г ветчины, 50 г майонеза, 2 зеленых сладких перца, 100 г зеленого салата, 100 г салатной заправки, зелень.

Способ приготовления

У крупных помидоров срезать верхнюю часть и ложкой вынуть мякоть. Яйца сварить вкрутую, разрезать поперек на половинки и вынуть желтки.

Из желтков, замоченного в молоке хлеба, мел ко нарезанной зелени петрушки и укропа и мякоти маслин приготовить фарш и заполнить им белки.

Мелко нарезать овощи (огурцы, морковь, редис), ветчину, креветки или крабы, заправить майонезом, все тщательно перемешать и нафаршировать этой смесью помидоры. Сверху положить фаршированные половинки яиц. Листья зеленого салата и сладкий зеленый перец нарезать соломкой и на слой этой зеленой массы поместить помидоры. Сверху на яйца положить кильки, очищенные от голов и костей.

Отдельно по дать салатную заправку

Зеленый салат с креветками

Ингредиенты

200 г креветок, 1/2 пучка зеленого салата, 3 сваренных вкрутую яйца.

Для соуса

100 г растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки сока лимона,1 чайная ложка горчицы, черный молотый перец.

Способ приготовления

Положить в салатник промытый, обсушенный и нарезанный салат, добавить очищенные и отваренные креветки, яйца кусочками. Приготовить соус: в баночку с крышкой вылить растительное масло, уксус, сок лимона, положить горчицу, соль, перец; баночку закрыть и хорошо взболтать смесь.

Залить массу соусом, тщательно перемешать.

Салат с креветками и грибами

Ингредиенты

400 г креветок, 200 г грибов, 200 г репчатого лука, 200 г майонеза.

Способ приготовления Креветочное мясо и любые жареные грибы перемешать, добавить мелко нарезанный и об жаренный лук, вымешать и заправить майонезом.

Салат из крабов или креветок с яблоками

Ингредиенты

1 баночка консервированных крабов или мяса креветок,
1 большое яблоко (лучше антоновка), сок 1/4 лимона,
1/2 банки майонеза.

Способ приготовления

Мясо крабов разделить на отдельные волок на (как лапшу), оставив целыми крупные кусочки с красноватой окраской для украшения. Яблоки очистить и натереть на мелкой терке, соединить с размельченными крабами (креветками). Добавить лимонный сок и майонез, перемешать.

Уложить салат горкой, украсить оставленными кусочками крабов.

Салат из крабов или креветок с рисом

Ингредиенты

1 банка крабов или мяса креветок, 1/2 стакана риса, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 банка майонеза, немного тертого сыра.

Способ приготовления Сварить рассыпчатый рис. Мясо крабов раз делить на отдельные волокна, оставив крупные кусочки для украшения. Яйца мелко порубить. Все компоненты соединить, заправить соком крабов, майонезом и все перемешать. При желании в этот салат можно добавить немного тертого сыра. Выложить в салатницу, украсить целыми кусочка ми крабов, четвертинками яйца и зеленым луком.

Салат из крабов или креветок с овощами и яйцами

Ингредиенты

1 банка крабов или мяса креветок, 2 отварные картофелины, 2 вареные морковки, 3–4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 3/ банки майонеза, соль.

Способ приготовления

Мясо крабов разделить на отдельные волок на. Отварной картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек и мелко нарубленные яйца, посолить по вкусу. Все компоненты смешать с майонезом.

Выложить в салатник и украсить.

Салат с крабами

Ингредиенты

300 г картофеля, 220 г крабов, 1 репка, 1 морковка, 1 свежий огурец, 1 помидор 100 г консервированного зеленого горошка или стручковой фасоли,100 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза,1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления Отваренные и очищенные картофель, репу, морковь, а также огурец и помидор мелко нарезать, добавить зеленый горошек. Перед подачей на стол смешать с мелко нашинкованным зеленым салатом, посолить, полить соусом, приготовленным из масла и уксуса. Мясо отваренных крабов на резать кусочками, смешать с овощами и картофелем. Заправить салат майонезом, украсить листьями салата.

Салат из овощей с морской капустой

Ингредиенты

1 отварная картофелина, 1 соленый или маринованный огурец, 1/2 головки репчатого лука,1/2 банки консервированной морской капусты, 1–2 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Отварной картофель и огурец нарезать лом тиками, репчатый лук тонко нашинковать.

Морскую капусту смешать с подготовленными овощами и заправить майонезом.

Салат с морской капустой

Ингредиенты

400 г картофеля, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 120 г консервов «Салат из морской капусты», 100 г майонеза, по 25–30 г зеленого салата и зелени петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления Картофель, сваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, яйца, сваренные вкрутую, мелко на резать. Смешать все с морской капустой, добавить зелень, майонез, посолить.

Салат рыбный с морской капустой

Ингредиенты

300 г отварной ставриды, 200 г морской капусты, 2 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза.

Способ приготовления Лук репчатый, вареные яйца, отварную ставриду, морскую капусту мелко нарезать, выложить в салатницу слоями и залить майонезом.

Салат «Нептун»

Ингредиенты

400 г морской капусты, 350 г мяса или колбасы, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г плавленого сыра, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза,100 г сметаны, чеснок, соль.

Способ приготовления

Вареное мясо или колбасу, репчатый лук на резать тонкой соломкой, вареные яйца, картофель и плавленый сыр натереть на крупной терке.

Продукты осторожно смешать с консервированной морской капустой, добавить тертый чеснок, соль, заправить майонезом и сметаной.

Выложить на тарелку горкой, украсить звездочкой из моркови, колбасой, яйцом.

Салаты из фруктов

Фруктовый африканский салат

Ингредиенты

4 банана, 4 столовые ложки изюма, 4 столовые ложки тертого кокосового ореха, 100 г ветчины, 6 столовых ложек сливок, 1 лимон, листья салата для оформления.

Способ приготовления Изюм замочить, бананы очистить, нарезать толсты ми кружочками. Мелко нарубить ветчину. Соединить все ингредиенты, добавив к ним сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все аккуратно перемешать, выдер жать около получаса и подать на стол, выложив на листья салата.

Фруктовый салат по-польски

Ингредиенты

500 г замороженной клубники, 4 кон сервированных яблока, 250 г замороженных слив, 4 свежих яблока, 50 г изюма, 50 г грецких орехов, 5 столовых ложек сахара, 250 г сметаны.

Способ приготовления

Клубнику помыть, откинуть на дуршлаг, засыпать сахаром. Когда ягоды разморозятся, добавить к ним на резанные крупными кусочками консервированные яблоки, затем нарезанные размороженные сливы без косточек. У свежих яблок вырезать сердцевину, затем измельчить.

Тщательно промытый изюм и измельченные орехи добавить в салат в последнюю очередь.

Аккуратно перемешать его со взбитой сметаной.

Фруктовый салат по-бразильски

Ингредиенты

2 яблока, 2 банана, 3 мандарина, 200 г винограда, 100 г изюма, 2 кор ня сельдерея, 100 г майонеза.

Способ приготовления Яблоки нарезать соломкой, сельдерей натереть, бананы нарезать кружочками и смешать их с дольками мандаринов и изюмом. Залить майонезом. Украсить салат долька ми мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Фруктовый салат по-кубински

Ингредиенты

200 г ананасов, 400 г бананов, 3 яблока, 250 г винограда, 125 г сметаны, 125 г сгу щенного молока.

Способ приготовления Ананасы, бананы, яблоки нарезать кубиками, ягоды винограда отделить от грозди. Сметану смешать со сгущенным молоком, залить фрукты, перемешать, охладить.

Фруктовый салат в ананасе по-еврейски

Ингредиенты

1 ананас, 1 банан, 50–80 г винограда кишмиш, 100 г консервированных персиков, 1 апельсин, 2 киви, 100 г грецких орехов, 100 г сладкого йогурта.

Способ приготовления

Ананас разрезать вдоль на 2 части, вырезать мякоть и нарезать ее кубиками. Банан нарезать кружочками, апельсин почистить и нарезать небольшими кусочками.

Киви очистить, разрезать пополам, каждую половинку еще раз пополам, затем нарезать маленькими поперечными ку сочками.

Консервированные персики нарезать кубиками, ягоды винограда отделить от грозди, грецкие орехи измельчить.

Заправить салат сладким йогуртом и выложить в половинки ананаса.

Фруктовый салат с малиной и киви по-мюнхенски

Ингредиенты

4 столовые ложки семян подсолнечника (очищенных), 500 г малины, 2 персика, 3 киви, 1 банан, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки жидкого меда, 150 г сливочного йогурта, 8 листиков мелиссы.

Способ приготовления

Семена подсолнечника слегка обжарить в сковородке, малину аккуратно промыть под проточной водой и откинуть на дуршлаг.

С персиков снять кожицу, разрезать на половинки, удалить косточку, затем каждую из половинок разрезать вдоль на 3–4 части. Киви очистить, разрезать на две части вдоль, затем каждую нарезать дольками поперек. Банан очистить и нарезать кружочками, которые необходимо сразу же сбрызнуть лимонным соком.

Мед смешать с йогуртом. Соединить все фруктово -ягодные ингредиенты в стеклянной неглубокой салатнице, добавить семена подсолнечника, аккуратно перемешать, полить медово-йогуртной смесью.

Украсить салат нарезанными крупно листочками мелиссы. Перед подачей на стол салат охлаждать в холодильнике в течение 25–30 минут.

Салат из яблок с финиками и фундуком

Ингредиенты

2 яблока, 200 г фиников, 100 г фундука, 150 г сметаны (20 %-ной), 2 столовые ложки лимонного сока.

Способ приготовления

Из фиников удалить косточки, нарезать мелкими ку сочками.

Яблоки разрезать на четвертинки, удалить семена, нарезать дольками. Фундук измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить лимонным соком и сметаной, хорошо перемешать.

Салат из помело с морковью и орехами по-восточному

Ингредиенты

200 г помело, 2 морковки, 100 г грецких орехов, 150 г йогурта, 1 столовая ложка лимонного сока, сахар.

Способ приготовления Дольки помело нарезать мелкими кусочками, морковь нашинковать, грецкие орехи измельчить. Все продукты соединить, заправить йогуртом с лимонным соком и сахаром.

Салат из абрикосов по-восточному

Ингредиенты

400 г абрикосов, 300 г жареного миндаля, 100 мл сухого вина, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления Абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки, начинить жареным миндалем, посыпать сахарной пудрой, полить лимонным соком и вином.

Фруктовый салат из сыра маскарпоне и манго по-итальянски

Ингредиенты

250 г мягкого сыра маскарпоне, 1 манго, 100–150 г ягод ежевики, малины или клубники, 2 киви, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления Плод манго очистить и измельчить в блендере вместе с сыром маскарпоне. Киви очистить и нарезать кружочками. Смесь сыра и манго разложить по креманкам, сверху выложить киви, засыпать салат ягодами и слегка присыпать сахарной пудрой.

Салат из инжира с черносливом по-восточному

Ингредиенты

200 г инжира, 100 г чернослива, 2 столовые ложки миндаля, 200 г йогурта, 5 г лимонной цедры, сахарная пудра.

Способ приготовления

Чернослив замочить в холодной воде на 2–3 часа, об сушить и измельчить. Инжир мелко нарезать, миндаль измельчить в блендере.

Подготовленные продукты соединить, посыпать сахарной пудрой, добавить цедру апельсина, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Салат из яблок с орехами по-восточному

Ингредиенты

4 яблока, 150 г ядер грецких орехов, 150 г чернослива, 2 столовые ложки лимонного сока, 200 г сливочного йогурта, сахарная пудра.

Способ приготовления

Чернослив залить холодной водой на 3–4 часа, затем слить воду, чернослив обсушить, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на половинки, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Ядра грецких орехов измельчить. Яблоки соединить с черносливом, заправить йогуртом, выложить в салатник и посыпать орехами и сахарной пудрой.

Салат из яблок с корицей по-восточному

Ингредиенты

3 яблока, 100 г изюма, 4 столовые ложки кедровых орехов, 80 г сахара, 1 столовая ложка молотой корицы.

Способ приготовления Яблоки очистить от кожицы, разрезать на четвертинки, удалить семена, нарезать ломтиками, соединить с сахаром, корицей и вымоченным изюмом, поставить в духовку. Когда сахар растворится, яблоки вынуть и посыпать орехами.

Салат из яблок с сыром маскарпоне по-итальянски

Ингредиенты

2 яблока, 150 г сыра маскарпоне, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки изюма, 100 г йогурта, 2–3 столовые ложки лимонного сока.

Способ приготовления

Яблоки очистить, разрезать на четвертинки, удалить семена, нарезать кубиками и сбрызнуть 1 столовой ложкой лимонного сока. Изюм замочить. К сыру добавить грецкие орехи и тщательно перемешать.

Подготовленные продукты со единить, заправить йогуртом и 2 столовыми ложками лимонного сока и тщательно перемешать.

Фруктовый салат с «Кампари» по-миланski

Ингредиенты

2 грейпфрута, 2 нектарина, 1 гру ша, 4 столовые ложки ликера «Кампари», 2 столовые ложки измельченных фисташек, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Грейпфруты очистить от кожуры, белых пленок и мембран, отделяющих дольки, и нарезать кусочками.

Нектарины разрезать пополам, вынуть косточки, нарезать тонкими дольками.

Грушу разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину и нарезать половинки поперек тонкими пластинами. Фрукты выложить в стеклянную прозрачную посуду, присыпать сахарной пудрой, перемешать, заправить ликером.

Перед подачей на стол готовый салат охладить и посыпать измельченными фисташками.

Салат из сухофруктов с лимоном «Кавказское долголетие»

Ингредиенты

100 г чернослива, 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 1 лимон, 3 столовые ложки меда, кефир.

Способ приготовления

Сухофрукты тщательно промыть и залить кипятком. Через 30 минут откинуть их на дуршлаг, обсушить. В блендере (можно воспользоваться мясорубкой) измельчить су хофрукты, грецкие орехи, тщательно вымытый лимон с кожурой, добавить мед.

Приготовленный салат выложить в чистую керамическую или стеклянную посуду.

При правильном хранении срок его годности достигает 3–4 недель.

Этот салат очень полезен для сердца.

Для лучшей усвояемости его лучше есть по несколько ложек каждый день, запивая кефиром.

Салат из дыни и груш по-волгоградски

Ингредиенты

300 г дыни, 2 груши, 50 г смородины или крыжовника, 100 г малины или ежевики, сахар.

Способ приготовления

Кусочки дыни разрезать на квадратики или, используя специальную выемку, сделать из нее шарики. Груши нарезать ломтиками, присыпать сахаром.

Сверху поло жить смородину или крыжовник, малину или ежевику. Перед подачей на стол поставить в прохладное место на 30–40 минут.

Фруктовый салат с арбузом по-турецки

Ингредиенты

1 яблоко, 1 груша, 2 ломтика арбуза, 2 нектарина, 150 г сладкого сливочного йогурта.

Способ приготовления Фрукты нарезать ломтиками, арбуз разделать на шарики с помощью специальной выемки. Все соединить, заправить сладким сливочным йогуртом.

Фруктовый салат со взбитыми сливками по-восточному

Ингредиенты

2 мандарина, 2 банана, 2 груши, 100 г консервированных ананасов, 250 мл сливок (30 %-ных), 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Мандарины очистить от кожуры, разобрать на дольки. Груши очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Бананы очистить и нарезать тонкими кружочками, смешать с грушами, бананами и ананасами. Сливки охладить, затем взбить миксером, посте пенно, небольшими порциями, добавляя сахарную пудру.

Фрукты разложить по креманкам, сверху выложить взбитые сливки.

Фруктовый салат с шоколадным соусом по-восточному

Ингредиенты

1 манго, 2 апельсина, 3 столовые ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев мелиссы.

Для соуса

50 мл сливок, 150 г горького пористого шоколада.

Способ приготовления

Апельсиновые дольки очистить от пленок, разрезать каждую на 3–4 части. Мякоть манго нарезать кусочками, соединить с апельсинами, мелиссой и грецкими оре хами.

Шоколад растопить на водяной бане, остудить. Аккуратно порциями ввести взбитые сливки, хорошо перемешать.
Приготовленным соусом полить салат.

Фруктовый салат по-средиземноморски

Ингредиенты

2 апельсина, 4 ломтика ананаса, 2 банана, 2 яблока, 200–300 г винограда, 100 г майонеза, 100 г сладкого йогурта, 4–5 листиков салата.

Способ приготовления

Дольки апельсинов очистить от пленок и нарезать кусочками.

Ананас, бананы, яблоки нарезать дольками, добавить ягоды винограда (желательно без косточек), заправить майонезом, смешанным со сливочным йогуртом.

Салат охладить и выложить на салатные листья на широкое блюдо.

Фруктовый салат с горчичным соусом «Тропический»

Ингредиенты

3 апельсина, 3 мандарина, 5–6 листьев пекинской капусты.

Для соуса

3 столовые ложки орехового масла (арахисовое, из грецких орехов, кунжутное), 3 столовые ложки лимонного сока, 2 чайные ложки сладкой горчицы, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Мандарины и апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки, нарезать их ломтиками и соединить с крупно нарезанными листьями пекинской капусты.

За тем заправить соусом из орехового масла, смешанного с лимонным соком и сладкой горчицей, посолить, поперчить и подать на стол.

Салат из винограда и жареного миндаля по-восточному

Ингредиенты

250 г винограда без косточек, 100 г жареного миндаля (или бразильского ореха), 2–3 листика салата, 50 г майонеза.

Способ приготовления Ягоды винограда разрезать на половинки, миндаль растолочь, выложить на салатные листья и заправить майонезом.

Салат из тропических фруктов «Сингапур»

Ингредиенты

2 апельсина, 3 банана, 3 киви, 200 г ананаса, 4 столовые ложки измельченной мякоти кокоса.

Способ приготовления

Апельсиновые дольки нарезать кусочками, смешать с кусочками ананаса и кокосом (или кокосовой стружкой), накрыть и поставить в прохладное место на не сколько часов.

Перед подачей на стол добавить нарезан ные кружочками бананы и киви и переложить салат в креманки.

Фруктовый салат с ликером по-неаполитански

Ингредиенты

2 киви, 1 апельсин, 2 нектарина (персика), 200 г клубника, 200 г малины и еже вики, 80 г слив, 200 г ананаса, 400 мл сливок, 3 столовые ложки фруктового ликера (вишневого, сливового, апельсинового), 2 столовые ложки сахарной пудры, 200 мл сладкого фруктового сока (персиковый, абрикосовый, сок манго).

Способ приготовления

Киви, дольки апельсина, мякоть нектаринов и слив нарезать кусочками среднего размера, соединить с нарезанным ананасом, ягодой, осторожно перемешать, заправить фруктовым соком.

В сливки добавить сахарную пудру, ликер и взбить до образования мягкой пены. Салат разложить по креманкам и полить сливками.

Фруктовый салат по-гречески

Ингредиенты

2 груши, 1 яблоко, 2 мандарина, 1 апельсин, 1 персик, 50 г майонеза, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сахарной пудры, 1 столовая ложка апельсинной цедры, соль.

Способ приготовления

Груши и яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Апельсин и мандарины очистить от кожуры, разобрать на дольки и измельчить.

Фрукты соединить, посыпать сахарной пудрой, добавить соль, майонез, смешанный с лимонным соком. Салат переложить в салатник и посыпать апельсинной цедрой.

Фруктово-ягодный салат по-итальянски

Ингредиенты

1 яблоко, 1 груша, 2 киви, 1 манго, 100 г винограда, 100 г вишни, 100 г клубники, 100 г малины, 2 столовые ложки сока лайма, 3 столовые ложки ягодного сока, 1 чайная ложка мел ко нарезанных листьев мелиссы.

Способ приготовления Фрукты нарезать кубиками средней величины, из вишни вынуть косточки. Все приготовленные фрукты и ягоды выложить в салатник и заправить соусом из сока лайма, смешанного с ягодным соком и мелиссой.

Фруктовый салат «Утро в Барселоне»

Ингредиенты

400 г свежей клубники, 1 яблоко, 1 нектарин, 200 мл сливок (10 %-ные).

Способ приготовления Яблоко и нектарин очистить от кожуры. У яблока уда лить сердцевину. Оба фрукта нарезать кубиками, добавить измельченную клубнику, перемешать, заправить взбитыми сливками (можно взбить сметану с сахаром, можно за править салат натуральным йогуртом) и тщательно перемешать.

Салат из клюквы и изюма «Северная экзотика»

Ингредиенты

200 г крупного изюма без косточек, 200 г клюквы, 2 яблока, 2 киви, 200 г клубники, 200 г сливочного мороженого, 2 столовые ложки апельсинового сока, 1 столовая ложка меда, ванильный порошок.

Способ приготовления

Изюм замочить в теплой воде, яблоки и киви очистить, нарезать ломтиками, смешать с размоченным изюмом, клюквой, апельсиновым соком и поставить в про хладное место на 1 час. Клубнику соединить со сливочным мороженым, ванильным порошком, медом и взбить.

Салат заправить получившимся соусом, тщательно перемешать и поставить в холодильник еще на 1 час.

По давать на стол следует непосредственно перед употреблением.

Восточный салат из апельсина и моркови с кедровыми орехами

Ингредиенты

1 апельсин, 2 морковки, 2 яблока, 100 г йогурта, 2 столовые ложки кедровых орехов.

Способ приготовления Яблоки и морковь очистить, нарезать тонкой солом кой, добавить нарезанную небольшими кусочками мякоть апельсина, заправить йогуртом, тщательно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Восточный салат с сельдереем

Ингредиенты

1 апельсин, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки лимонного сока, сахарная пудра, сливки для украшения.

Способ приготовления Яблоко и корень сельдерея очистить, нашинковать, соединить с апельсиновыми дольками, разрезанными на 5–6 частей, добавить лимонный сок и хорошо перемешать. Слегка посыпать сахарной пудрой и украсить взбитыми сливками.

Ягодный салат с апельсином по-восточному

Ингредиенты

200 г абрикосов, 200 г черешни, 100 г клубники, 1 апельсин, 4 столовые ложки лимонного сока, 100 г ядер грецких орехов, 3 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Абрикосы, черешню и клубнику промыть, очистить от плодоножек и удалить косточки.

Апельсин разделить на дольки, разрезать их на половинки, соединить с ягода ми и орехами, посыпать сахарной пудрой, сбрызнуть лимонным соком, все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Перед подачей на стол салат можно украсить взбитыми сливками.

Салат из апельсинов по-амстердамски

Ингредиенты

2 апельсина, 300 г китайской капусты, 3 столовые ложки рубленых ядер грецких орехов, 1 столовая ложка изюма, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1/2 багета, 2 столовые ложки майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Кочан китайской капусты очистить, промыть, нарезать широкими полосками.

Изюм замочить, апельсины очистить от кожуры и нарезать дольками.

К капусте добавить изюм, орехи, апельсины, майонез, приправить солью, перцем и тщательно перемешать. На стол подать с подсушенными кусочками багета.

Салат из яблок и апельсинов с орехами по-восточному

Ингредиенты

4 яблока, 4 апельсина, 200 г черного винограда, 2 столовые ложки кедровых орехов, 200 г йогурта, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 чайные ложки мелко нарезанной мяты, соль, сахар.

Способ приготовления

Яблоки нарезать дольками, апельсина очистить и на рубить, перемешать, посыпать кедровыми орехами.

Сверху получившейся фруктово-ореховой массы разложить половинки виноградин и полить йогуртом, смешанным с лимонным соком, мятой, солью и сахаром.

Восточный салат из моркови и яблока с цитрусовой заливкой

Ингредиенты

1 морковка, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 лимон, 2 столовые ложки меда.

Способ приготовления

Морковь и яблоко очистить, натереть на специальной терке для корейской моркови, чтобы получилась длинная соломка.

Из апельсина и лимона выжать сок, добавить в него мед и перемешать. Полученным соусом заправить яблочно-морковную смесь и поставить ее в холодильник на 30 минут.

Салат из бананов и моркови по-восточному

Ингредиенты

2 банана, 1 морковка, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки нежирной сметаны или йогурта, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на крупной терке, бананы нарезать тонкими кружочками.

В салатник выложить слой моркови, затем слой бананов, заправить лимонным соком, смешанным со сметаной и медом. Поставить в холодное место на 30–40 минут.

Русский салат из груш и моркови

Ингредиенты

2 морковки, 2–3 груши, 5 столовых ложек малины, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана йогурта или нежирная сметана.

Способ приготовления Морковь натереть на крупной терке, соединить с нарезанными небольшими кубиками грушами, заправить йогуртом или нежирной сметаной, смешанной с медом. Приготовлен ную массу выложить в салатницу, посыпать малиной.

Фруктовый салат с капустой по-ставропольски

Ингредиенты

0,25 кочана капусты, 1 морковка, 1 яблоко, 5 черносливин, 2 столовые ложки изюма, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны, соль, сахар.

Способ приготовления Капусту нашинковать, перетереть с сахаром и солью до появления сока и отжать. Яблоко и морковь натереть на крупной терке, изюм и чернослив замочить в холод ной воде на 10–15 минут. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, смешанным со сметаной, и украсить зеленым луком.

Фруктово-овощной салат по-восточному

Ингредиенты

2 молодых цукини, 200 г дыни, 2–3 яблока (кисло-сладких), 3 столовые ложки меда, лимонный сок.

Способ приготовления

Молодые цукини очистить от кожуры и нарезать со ломкой, добавить нарезанные кубиками дыню и яблоки, соединить с медом, полить лимонным соком и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол дать салату настояться 1–1,5 часа.

Десерт из груш по-французски

Ингредиенты

4 спелые груши, цедра 1 апельсина, 4 столовые ложки апельсинового сока, 500 мл красного полусладкого вина, 100 г сахара, 1/2 чайной ложки корицы, 6 гвоздичек.

Способ приготовления

Груши очистить от кожуры. Черенки-хвостики удалять не надо, а немного укоротить у основания для боль шей устойчивости плода.

Все ингредиенты, за исключением груш, поместить в кастрюлю и подогревать до полного растворения сахара. Затем положить в кастрюлю груши, довести до кипения и томить, пока они не станут мягкими.

Подавать груши можно холодными или горячими. Можно полить их сладким сиропом и украсить шариком мороженого.

Фруктово-овощной слоеный салат по-болгарски

Ингредиенты

1 свекла, 1 морковка, 1 яблоко, 150 г чернослива, 100 г рубленых ядер грецких орехов, 150 г майонеза, по 2 столовые ложки мелконарезанной зелени петрушки и сельдерея.

Способ приготовления

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Морковь очистить и также натереть на крупной терке.

Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Чернослив замочить, нарубить мелкими кусочками. Уложить салат в глубокую салатницу слоями следующим образом: свекла, морковь, яблоко, чернослив, молотые грецкие орехи. Все слои промазать майонезом, за исключением самого верх него – орехов.

Посыпать салат зеленью.

Салаты-коктейли

Салат-коктейль из креветок по-датски

Ингредиенты

150 г креветок, 2–3 дольки лимона, 80 г майонеза, 50 г сметаны, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок листового салата.

Способ приготовления Креветки отварить и заправить смесью майонеза, сметаны, томатного соуса и измельченного яичного белка. Выложить в подготовленную посуду на листья зеленого салата. Украсить тертым желтком и дольками лимона.

Салат-коктейль по-чешски

Ингредиенты

150 г вареной говядины, 1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 лимона, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, 10–12 оливок или маслин, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления Мясо, очищенный сладкий перец и огурец нарезать соломкой. Репчатый лук и яйцо нарубить, помидор нарезать дольками. Приготовленные продукты выложить в фужер или креманку слоями. Из лимона выжать 2 столовые ложки сока, соединить с горчицей, солью, черным перцем, нарезанными кружочками маслинами, растительным маслом и полить салат. Украсить ломтиками перца и оливками.

Салат-коктейль «Финский залив»

Ингредиенты

150–200 г слабосоленой семги, 200 г консервированной красной фасоли, 200 г консервированной сладкой кукурузы,150 г сыра (пармезана, голландского), 100 г сухариков, 2–3 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 100–150 г майонеза, 1 пучок зелени (петрушка и укроп), соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Консервированную фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг и соединить с мелко нарезанной семгой и зеленью, заправить майонезом. В разогретое оливковое масло положить мелко нарезанные зубчики чеснока и бланшировать около 5 минут, пока масло не приобретет чесночный запах.

После этого удалить чеснок из масла и обжарить в нем сухарики, откинуть их на дуршлаг или сито и дать стечь маслу. Непосредственно перед подачей на стол в приготовленную салатную массу из семги, фасоли, кукурузы и зелени добавить сухарики, посолить, поперчить по вкусу. Разложить салат в мини-салатники (4–5 порций), украсить тертым сыром.

Салат-коктейль из курицы по-московски

Ингредиенты

500 г вареного куриного филе, 1 огурец, 1 яблоко, 50 г майонеза, 50 г сметаны, соль, зелень (любая).

Способ приготовления

С вареного мяса птицы снять кожу и нарезать его соломкой. Очистить свежие огурцы и яблоки (удалить у последних семечки) и также нарезать тонкой соломкой.

Затем слоями уложить все ингредиенты в фужер или бокал, полить соусом, приготовленным из майонеза, сме таны и соли. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат-коктейль из ветчины с ананасами по-новосибирски

Ингредиенты

200 г ветчины, 200 г консервированных ананасов, 2 морковки, 3 столовые ложки кедровых орехов, 200 г сметаны.

Способ приготовления

Ветчину нарезать соломкой, ананасы – кубиками, морковь натереть на терке.

Сложить в маленькие вазочки слоями в следующей последовательности: первый слой – ветчина, второй – ананасы, третий – морковь.

Салат обильно полить сметаной и посыпать кедровыми орешками.

Салат-коктейль по-болгарски

Ингредиенты

150 г филе рыбы, 2 маринованных огурца, 50 г лимона, 30 г сладкого свежего или маринованного перца, 50 г майонеза, 50 г шампиньонов, 25 г кетчупа, соль, листья зе леного салата, зелень (любая), специи (любые).

Способ приготовления

Отварить рыбу и грибы. Маринованные огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. В стеклянный фужер положить листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками по суды. На салат положить нарезанную рыбу, смешанную с огурцами.

Заправить майонезом, кетчупом и лимонным соком, посолить, положить специи. Оформить колечками сладкого перца, зеленью, отварными шампиньонами. Кружочком лимона украсить край фужера.

Салат-коктейль из языка по-польски

Ингредиенты 150 г языка, 1/2 свежего огурца, 1 красный маринованный перец, 80 г зеленого консервированного горошка, 50 г майонеза, 80 мл сливок, зелень (любая), специи (любые).

Способ приготовления Отварной язык, огурец и перец нарезать соломкой, уложить в фужер или бокал, добавить зеленый консервированный горошек и заправить майонезом и сливками. Посыпать рубленой зеленью и специями.

Салат-коктейль «Экзотик» по-черноморски

Ингредиенты

1 ананас маленького размера, 300 г креветок, 3 клубнички, 15 г укропа, 1/2 манго, 1/2 лимона, 100 г майонеза, 100 г винограда для украшения.

Способ приготовления Креветки отварить. Несколько штук из них отложить для украшения. Взять ананас, срезать «шапочку», вырезать мякоть и нарезать ее мелкими кубиками. Такими же кубиками нарезать манго, добавить креветки, рубленый укроп, сок лимона, заправить майонезом. Перемешать и выложить получившийся салат в ананасовый «футлярчик». Аккуратно накрыть отрезанной «шапочкой». Вокруг ананаса разложить ягоды винограда и креветки на шпажках.

Салат-коктейль по-парижски

Ингредиенты

150 г белого куриного мяса, 2 свежих огурца, 3 яйца, 50 г чернослива, 30 г грецких орехов, 20 г зелени, майонез, лимонный сок.

Способ приготовления

Отварное куриное мясо, огурцы, вареные яйца, чернослив измельчить и выложить слоями в фужер. Заправить майонезом с лимонным соком.

Украсить крупными кусочками грецкого ореха и зеленью.

Салат-коктейль по-гречески

Ингредиенты

250 г куриного мяса, 150 г сыра, 4 яйца, 1 огурец, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Вареное куриное мясо, яичные белки и огурец нарезать мелкой соломкой. Сыр, чеснок и яичные желтки нужно натереть на мелкой терке.

Затем все продукты следует уложить слоями в креманки в следующей последовательности: огурец, куриное мясо, майонез, яичные белки, сыр, чеснок, майонез, яичные желтки, майонез, зеленый горошек.

Перед подачей на стол салат необходимо выдержать в холодном месте не менее 2 часов для того, чтобы он хорошенько пропитался.

Салат-коктейль по-польски

Ингредиенты

20 г отварной телятины, 20 г окорока, 2 огурца, 15 г консервированного лосося, 5 г лимонного сока, 5 г гранатового сока, 10 г майонеза, 1 пучок листового салата.

Способ приготовления

Отварную телятину, окорок и огурцы нарезать кубиками. Все уложить слоями в креманку или фужер на листья салата. Сверху положить рыбу.

Все сбрызнуть смесью лимонного и гранатового соков. Заправить майонезом и перемешать.

Салат-коктейль по-словацки

Ингредиенты

200 г копченой курицы (филе), 1 яблоко, 1 апельсин, 100 г майонеза, 3–4 кусочка лимона, зелень (любая).

Способ приготовления

Филе копченой курицы, подготовленные фрукты из мельчить, заправить майонезом и уложить горкой в креманку или фужер. Салат украсить зеленью и лимоном.